COSMOPOLITAN

INSTAGRAM'DA
Nereye Baksanız Bu Dört Poz Var
Syf. 152

Camila Cabello
Tek Şarkıyla Devleşen İşte O Kadın!

Mevsim Meyvelerini Hangi Dozda Tüketmeli?

GÖZ ÇEVRESİNİN **5 Zor Durumuna 5 Kolay Çözüm**

Özel Astroloji Bölümü
Kuzey Ay Düğümünüze Göre Geleceğinizi Öğrenin

Bohem Lolita
Stilinizle Plajda Gözler Üzerinizde

MAKYAJDA REFORM
- Yaz Kokteyllerinden İlham Alın
- Gözlerde Gün Batımı Etkisi Yaratın

Gerçek Yaşam Hikayesi
Bir Psikopat ile Evlenmek Üzereydim"

AĞUSTOS 2018-08



FİYATI 13 TL KKTC FİYATI 16 TL
ISSN 1304-5571



İLKBAHAR & YAZ 2018


www.kom.com.tr



Kom®


and more, **much more...**

editörden





FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN

Yaman Çelişkiler

Koşu bandındayım. Kulağımda kulaklık, telefonumdaki listeden o günkü ruh halime uygun tempomu coşturacak şarkıları arıyorum. Derken tanımadığım Instagram takipçilerimden birinin 'görüntülü arama' talebi ile yüzleşiyorum, ilk kez. Müzik kesiliyor çünkü resmen telefon çalıyor! İki telefonlu olduğum, her ikisinde de Instagram uygulaması bulunduğu için her ikisi birden çalıyor üstelik! Yanlışlıkla açıp cevap veriyor olmamak için telefonlara dokunmuyorum. Arama sonlanana kadar sabrediyorum. Hâlâ da koşu bandında hızlı tempoda ilerliyorum sözde. Şimdi; emrivakiyle arayan kimliği belirsiz kişiye mi kızmalı yoksa Instagram'ın yeni hizmetine hakim olmayıp görüntülü arama fonksiyonunu açık bırakan kendime mi? Densiz kişi tabii ki aramalarını sürdürüyor! Nasıl sinirim bozuluyor anlatamam. Bu, özel hayatıma bir tür tecavüz, öte yandan hesabım herkese açık çünkü ben bir derginin genel yayın yönetmeniyim; gizlim, saklım yok, ulaşılabilirliğim çok normal. Ama bu şekilde rızam dışında değil!

Rızamız dışında başımıza nelerin gelebileceğini okuyor, görüyor, dehşete kapılarak izliyoruz magazin gündeminde! Bu minvalde; mikrofon ve kamera erişimine izin verdiğimiz türlü aplikasyonlarla dolu, geceleri baş ucumuzda uyuttuğumuz cep telefonlarımıza hakimiyetimizden söz ettik sayfa 80'de. Tatilde de siber saldırıya uğramayın dedik! (s.150)

Şimdi arkanıza yaslanın ve Kuzey Ay Düğümü'nüze göre geleceğinizi şekillendirebileceğiniz özel Cosmo Astroloji Bölümü'nün tadını çıkarın. (s.170'de) Bir elinizde kokteyl tutuyorsanız ondan makyajınız için ilham alın (s.142), yok bir meyve tabağı varsa hangi yaz meyvelerini ne miktarda, nasıl tüketeceğinizi öğrenin (s.110)

Harika geçsin Ağustos, Eylül'de yine kavuşalım.

Özlem Kotan

Adidas Deerupt



Michael Aram mumluk (sadece Anatoli mağazalarında)



Özge Zeki, İrem Orhan, Naz Güven, Özlem Kotan, Reyhan Güneş, Damla Durak, Lara Akyel, Bahar Şahinbaş

#CosmoSummerFling
Kıbrıs kaçamağımızda neler mi oldu? Mini ekte bulacaksınız.



FOTOĞRAF: IVAN101/ISTOCK.COM

Her zaman beklerim

 ozlemkotan  ozlemkotan  ozlemkotan

COSMOPOLITAN

TÜRKİYE



SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş

GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)

YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
İrem Orhan/Editör (irem.orhan@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)

KATKIDA BULUNANLAR
Azra Betül Özkan, Betül Yazıcıoğlu, Can Torun, Canan Yetişti Satkın, Çiğdem Yartaşı, Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Ece Şişik, Ege Çilek, Elif Nazlı Duran, Emek Kızıltaş, Fulya Murtekin, İsmail İnan, Kader Acar, Kadir Arslan, Kadir Karademir, Koray Işık, Maya Bakkaloğlu, Mehmet Öz, **Naz Güven**, Neslihan Perker, Nur Şekerci, Özgür Uysal, Sema Kılıç, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur, Şevval Nuhut**, Yaprak Gökçöl, Yaren Karabulut, Yusuf Zengin

İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA MÜDÜRÜ Ferhal Şencan
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA UZMANI Zeynep Doğan

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Filiz Özkan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Emel Özen
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ebru Girgiç
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Mehmet Pehlivan
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Melis Yılmaz
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75

ETKİNLİK SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Funda Baykal
ETKİNLİK SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRLERİ Berna Seçen, Özlem Özköşlü

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone

BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şeyda Yılmaz


Elegan tarzıyla Holly Golightly

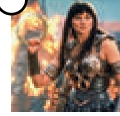

Pratik zekaya sahip Hermione Granger


Duygusal zekasıyla Carrie Bradshaw


Hayata farklı gözle bakan Amelie Poulain


Karakterinden ödün vermeyen Andrea Sachs

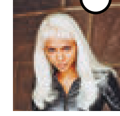

İnatçı ve bildiğinden şaşmayan Katniss Everdeen


Kötülerle savaşan Zeyna


Mücadeleci Regina George


Pes etmeyen Daenerys Targaryen


Meraklı ve korkusuz Merida


Erkek egemenliğinde yaşamak istemeyen Storm


Maceracı Dorothy Gale

Cosmo ekibinin film ve dizilerden rol model aldığı karakter hangisi?

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.
Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN
SVP/Editorial&Brand Director: KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRİEN
International Brands Editor: JACQUELYN GALGEY
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin, Avustralya, Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan:** Anel Abdualiyeva, **Kore:** Eunji Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya:** Nisa Halid, **Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka, Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

içindekiler







KAPAK: Üst ve alt, Tommy Hilfiger; Kolye, Jennifer Fisher

Röportaj: Michele Promaulayko
Derleyen: Reyhan Güneş
Fotoğraf: Matthew Eades
Moda Direktörü: Amy Bannerman
Saç: James Bickmore
Makyaj: Ismael Bianco

Kapak Konuları

Bu Ay

Trend Raporu

Güzellik

Cosmo Erkek

Hayat Bilgisi

Seks ve İlişkiler

Doktor Cosmo

Kariyer

Moda ve Güzellik

Hafta Sonu

Cosmopolitan Turkiye

Cosmopolitan Turkiye · CosmopolitanTR · CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Temmuz ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.

1
92.955 Görüntülenme / 1.048 Beğenme

2
74.586 Görüntülenme
1.068 Beğenme

3
41.091 Görüntülenme
1.075 Beğenme

4
23.117 Görüntülenme
966 Beğenme

5
19.835 Görüntülenme
672 Beğenme

6
15.880 Görüntülenme
667 Beğenme

TAKİPÇİLERİMİZ: 76.435
%21 ERKEK
%79 KADIN

BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da *#CosmonuGoster* **hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!**

@meervekrgz
"Daha çok tatil, daha çok plaj, daha çok Hariboooo!"

@yprk86
"Güzel bir gün olsun!"

@diaryofcaretta
"En keyifli saat. Filtre kahve ve dergi."

@forwmeverything
"İyi pazarlar."

diyor ki

Reyhan Güneş

(En Taze Magazin Haberleri ve Trendler)

1

Mart ayında *A Wrinkle In Time (Zamanda Kıvrılma)* filmi için hazırladığı *Flower Of The Universe* şarkısıyla yüzümüzü güldüren **Sade**, yeni albüm hazırlığında. Kayıtları devam eden albümün çıkış tarihi henüz bilinmiyor.

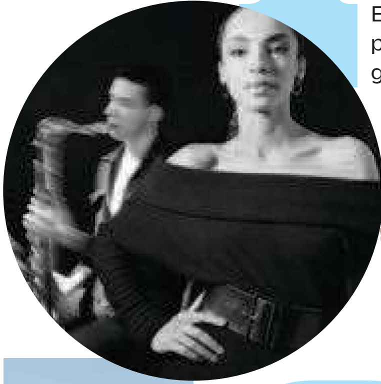
2

Levi's Made&Crafted adını taşıyan Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonuyla içimizdeki yeni coğrafyalar keşfetme dürtüsünü harekete geçiriyor. El işçiliği ve geniş kalıpların ön planda olduğu tasarımlar göçebe ruhlara hitap ediyor.



3

Mehtap Elaidi ve **5th Position**, İlkbahar/Yaz 2018 sezonu için hazırladıkları kapsül koleksiyonla karşımızda. Elaidi'nin önceki tasarımlarında karşımıza çıkan doodle desenleri bu sefer mayolarda hakimiyetini sürdürüyor. Bunlara tasarımcının imzası beyaz gömlekler eşlik ediyor.





4

Atasay X Şeyma Subaşı kapsül koleksiyonunda vücut takılarından halhallara, küpelerden saç aksesuarlarına onlarca farklı ürün bulunuyor. Subaşı'nın bohem stilinden izler taşıyan parçalar, hem gündüz hem gece rahatlıkla kullanılabilir.



5

Balmain Pre-Fall 2018 koleksiyonunda alışık olduğumuz Paris stil kodlarını rock'n roll dünyasının keskin ve asi çizgileriyle bir araya getiriyor. Kırmızı, mavi ve beyazın yanı sıra siyah ve lame tonları ön plana çıkıyor.



6

1991-2004 yılları arasında devam eden favori çizgi filmlerimizden ***Rugrats***, yeni bölümleriyle geri dönüyor. 26 bölümden oluşması planlanan seri, önümüzdeki yıl ekranda olacak.





8

Drake, son albümü *Scorpions* ile müzik listelerinde fırtınalar estiriyor. Albüm online müzik platformlarında bir haftada bir milyar kez dinlenerek 2018 yılının açılış haftasında en çok dinlenen albümü rekorunu kırdı.

9





Lovekini'nin Ballerina Flowers isimli koleksiyonu, sahilde de zarafetten ödün vermek istemeyenlerin vazgeçilmezi olacak. Şifon çiçek işlemelerinin ön planda olduğu tasarımlar romantizmin fitilini ateşliyor.

10





Efsaneler ölmez; şekil değiştirir dedikleri bu olsa gerek. Dior'un 1999 yılında üretilen, Carrie Bradshaw onaylı efsane modeli saddle bag, Maria Grazir Chiuri önderliğinde yeniden hayatımıza giriyor. Chiuri konuyla ilgili, "Bu koleksiyonla çantanın zamansız güzelliğini yeniden canlandırma fırsatı bulduk" diyor.

11



Moda dünyasının yardımsever filiyle tanışın. **Loewe**, Elephant Crisis Found'a destek olmak için ikonik fil çantalarını Kenyalı kadınların hazırladığı el işi boncuklarla süsledi. Çantalardan elde edilen gelirin tamamı koruma girişiminde bulunan kurumlara aktarılacak.



7

Gündüzden Geceye



Cihan Nacar, yeni koleksiyonuyla sahil şeridinde şıklığın şifresini oluşturuyor.

İlkbahar/Yaz 2018 koleksiyonunuzun özelliklerini genel hatlarıyla açıklar mısınız?

Daha genç ve dinamik bir koleksiyon hazırladım. Soft ve cansız renklerin yerini canlı renkler aldı. Neon sarı, yeşil ve mavi bu yaz koleksiyonumun ana renkleri. Sezonun en dikkat çekici materyali file. Enerjik, sosyalleşmeyi seven, dinamik kadına hitap eden bir koleksiyon.

Mayonun günlük hayatımıza entegre edileceğini söylüyorsunuz. Okuyucularımıza bunu nasıl yapmaları gerektiğiyle ilgili ne gibi ipuçları verebilirsiniz?

Asıl olay doğru parçaları kombinlemek. Bu sayede mayonuzu günlük hayata kolaylıkla taşıyabilirsiniz. Siyah basic mayonun üzerine giyeceğiniz etek veya pantolonla davetlere katılabilir, doğru şort veya kimonoyla kombinleyerek plaj partilerine veya yaz davetlerine gidebilirsiniz.

Markanızı diğerlerinden ayıran en büyük özellikler nedir?

Eskiden sadece kullanışlı ve rahat olması beklenen mayo ve bikiniler artık daha şık. Markamı oluştururken müşterilerime rahatlık ve şıklığı bir arada sunmayı hedefledim. İyi kalıplı, kaliteli malzemeli şık mayoyu gündüzden geceye taşıma fikri benim markamı diğerlerinden ayıran en önemli unsur.

Moda hakkında duyduğunuz en doğru söz nedir?

"İyi kıyafet yaratmanın anahtarı kendin olmaktır. Trendlere boyun eğme! Modanın sana hükmetmesine izin verme. Sadece kim olduğuna, giyim tarzın ve yaşama biçiminle neyi ifade emek istediğine karar ver."









12

Alessandro Michele, yine yeniden sanatın peşinde. **Gucci**, Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonunda ilhamını resimlerin, antikaların ve nadir bulunan objelerin koleksiyonerlerinden alıyor. Bu nevi şahsına münhasır karakterlerin dünyasında hayat da, moda da tahmin edersiniz ki çok daha çılgın.

13

Adam Driver, Bill Murray, Selena Gomez ve Chloë Sevigny gibi efsane kadroyla karşımıza çıkmaya hazırlanan **Jim Jarmusch**'un yeni filminin çekimleri başladı. İsmi konusunda henüz net açıklamaya yapılmayan filmin 70'lerde geçeceği ve zombileri konu edineceği tahmin ediliyor.

14

This is America şarkısıyla son dönemin en ses getiren işine imza atan Childish Gambino, iki yeni şarkı yayımladı. *Summer Magic* ve *Feels Like Summer* isimlerini taşıyan şarkılar yaz ruhunu taşıyor.

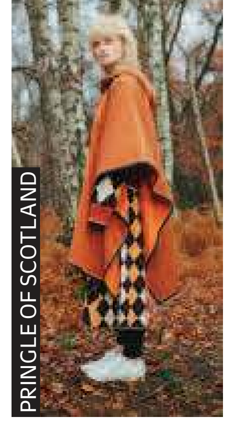


Yumuşak Geçiş

Biz yazın belki de en sıcak günlerini yaşarken moda dünyası kendini çoktan kışın etkisine bıraktı. Soğuk havalara göz kırpan pre-fall koleksiyonlarıyla yeni sezonu karşılıyoruz.


DIOR


EMILIO PUCCI


PRINGLE OF SCOTLAND

Salına Salına Moda dünyasının en konforlu parçası pelerinler, koruyucu kalkanınız olacak.


CAROLINA HERRERA


DVF


TANYA TAYLOR

Renkli Geometri Şezlonglardan kalkıp kış moduna geçişimizi en kolaylaştıracak trendlerin başında rengarenk çizgilerin başrolde olduğu tasarımlar geliyor.


VERSACE


FENDI


ROBERTO CAVALLI

Takım Arkadaşları Minimum eforla maksimum şıklık için baştan aşağı aynı desene sahip parçaları tercih edebilirsiniz.

Çekici-İtici


Bella Hadid'in uzun saçları


Lady Gaga'nın uzun saçları


Mandy Moore'un dizüstü çizme ile stili


Ciara'nın pembe takımı


Dua Lipa'nın dizüstü çizme ile stili


Rita Ora'nın pembe takımı


Emily Ratajkowski'nin takım seçimi


Kaia Gerber'in taş detaylı ceketi


Ellie Goulding'in takım seçimi


Gwen Stefani'nin taş detaylı elbisesi

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

CAMILA

HİÇBİR ŞEY ESKİSİ GİBİ OLMAYACAK

Fifth Harmony grubundan ayrıldıktan sonra solo kariyerine odaklanan Camila Cabello'nun tek başına başarılı olacağıyla ilgili pek çok kişinin kafasında soru işareti vardı. 18 ay boyunca müzik listelerin ilk sırasında yer almayı başaran Cabello, bu şüphelerin hepsini yerle bir etti. Şimdi onu çok daha yakından tanımanın tam zamanı.

Michele Promaulayko
Derleyen **Reyhan Güneş**
Fotoğraf **Matthew Eades**



Elbise, Paul&Joe
Ayakkabı, Rupert Sanderson

Güneşli bir Los Angeles gününde Camila Cabello ile buluşmak için düşüyorum yola. Gökyüzü masmavi açık, güneş parlıyor, palmiye ağaçlarının gölgesi üzerime düşüyor. Sohbetimiz esnasında Cabello'nun yoğun çalışma temposu nedeniyle bu güzel havanın farkında olmadığını öğreniyorum. Röportaj yapacağımız odaya nefes nefese kalmış şekilde giriyor. Bana merhaba demeden önce üzerindeki sweatshirt'ü çıkarıyor ve sarı renkli kısa üst giyiyor. Hindistan cevizi suyundan büyük bir yudum alıyor ve başlıyoruz konuşmaya.

COSMO: Turneniz Never Be The Same (Asla Eskisi Gibi Olmayacak) adını taşıyor. Neden bu ismi seçtiniz?
CAMILA: Geçtiğimiz yıl yaşadığım olaylar nedeniyle diyebilirim. Hem kişisel olarak değiştim hem de insanların beni görme şekli değişti ve artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağını anladım. Bambaşka bir insan oldum.
COSMO: Ne gibi yönlerden değiştiniz?
CAMILA: Düşünce şeklinin gerçek algınızı şekillendirebileceğini, kendine inanmanın önemini fark ettim. Arkadaşlıklarınız, ilişkileriniz... Bu bakış açısıyla hayatınızdaki her denge size gelişme fırsatı sunabilir.
COSMO: Yoğun temponuzun içinde bu bakış açısını hayatınıza nasıl entegre ediyorsunuz?
CAMILA: Gergin hissetmeme neden olacak kadar kalabalık kitlelerin önüne çıkacaksam kendimi olabildiğince özgür ve sakin hissetmem gerekiyor. Bunu yapabilmek için zihinsel anlamda güçlü olmanız ve psikolojik anlamda kendi kendinizi sakinleştirme gücünü edinmiş olmanız gerekiyor.
COSMO: Peki, böyle zamanlarda hâlâ geriliyor musunuz?
CAMILA: Tabii ki! Eskisine göre çok daha iyi durumdayım. Öncelikle kendinize dünyanın sonu gibi gördüğünüz durumun öyle olmadığını, sonrasındaysa siz eğlendiğiniz sürece seyircilerin de eğleneceğini ve şovun çok daha iyi geçeceğini hatırlatmanız gerekiyor. Biraz sosyal medyada paylaşılan sözlere benzeyecek ama ben, her anlamda hayatımı en iyi şekilde yaşamaya çalışıyorum.
COSMO: Hashtag ile paylaşılacak sözlerden oldu.
CAMILA: *The Happiness Advantage* adında bir kitap okudum. Yazarı, size korkutucu gelen bir işe girişmeden önce kendinize mutlu olduğunuz anları hatırlatmanızı tavsiye ediyor. Ben genelde Miami'deki köpeğimi, ailemi ve değer verdiğim insanları düşünüyorum.
COSMO: Zihnini mutlu anıların etkisine bırakmak... Hayli mantıklı bir taktiğe benziyor. Turneye çıktığınız zamanlarda kendinizi evde hissetmek adına neler istiyorsunuz?
CAMILA: Yemeğe çok düşkünüm. Küba'da

TAM ADIM:
Karla Camila Cabello.

TAKMA ADLARIM:
Mila, Cam, C, C.C.

FAVORİ KOKTEYLİM:
Margarita.

BİR GÜNLÜĞÜNE HERHANGİ BİRİNİN YERİNE GEÇEBİLECEK OLSAM:
Bir bebeğin yerine geçmek isterdim. Böylece bebek arabasında taşınabilir, canım ne zaman isterse ağlayabilirdim. Sürekli yemek yemenin tuhaf karşılanmaması da cabası.

EN SON İZLEDİĞİM DİZİ:
Sex And The City.



HAYRANI OLDUĞUM ÜNLÜ:
Julia Roberts.



Üst, Alessandra Rich
Gözlük, Céline
Pantolon, Camila'ya ait



Üst, H&M Studio
Etek, H&M Conscious Exclusive
Küpe, Accessorize

CAMILA ALBÜMÜNDE BENİ EN ETKİLEYEN ŞARKI: *Karla Camila Cabello.*

NEDENİ: *Tam olarak beni anlatıyor.*

BİRLİKTE ÇALIŞTIĞIM İNSANLAR HAKKINDA SİZİ EN ÇOK ŞAŞIRTACAK BİLGİLER:



TAYLOR SWIFT

İnanılmaz bir arkadaş.



SHAWN MENDES

90 yaşında birinin ruh halinde.



CHARLI XCX

Çok destekleyici biri.



PITBULL

Herkese karşı çok kibar.

SEVGİLİ OLMAK İSTEYECEĞİM HAYALİ KARAKTER: *Alaaddin veya Harry Potter.*





BANA KENDİMİ KORKUSUZ HİSSETTİREN ŞEY: *Makarna.*

Moda Direktörü: Amy Bannerman, Saç: Windele&Moodie Ürünleriyle James Bickmore, Makyaj: Ismael Bianco/Agence Aurelien, Manikür: Sally Hansen Ürünleriyle Kim Treacy/ Stella Creative Artists, Moda Editörü Asistanı: Celine She.

Takis isimli acılı bir cips var. Mutlaka ondan bulunduruyorum. Kız kardeşimle sık sık *Friends* izliyoruz. Dizinin birkaç sezonunu yanıma alıyorum. Annem de çoğu zaman benimle seyahat ettiği için evden çok uzakta hissetmiyorum kendimi.

COSMO: Taylor Swift konserlerinde ön şarkıcı olarak sizi gördük. Nereden tanışıyorsunuz?

CAMILA: Dört yıl kadar önce MTV Video Müzik Ödülleri'nde tanıştık. Lorde ile dururken yanlarına gittim ve 'İkinize de büyük hayranlık duyuyorum' dedim. O günden beri arkadaşız. Şarkı yazma konusunda bana cesaret veren insanlardan biriydi. Çok ilgili ve muhteşem bir arkadaş.

COSMO: Ünlü olmanın olumsuz yönleriyle nasıl baş ediyorsunuz?

CAMILA: Kendimi olabildiğince korumaya çalışıyorum. Telefonumda hiçbir sosyal medya mecrası yok. Bir içerik paylaşmak istediğimde veya bir konu hakkında bilgi edinmek istediğimde anneminkini kullanıyorum. Farklıların başrolde olduğu bir dünya orası. Her an elinizin altında durması halinde kalbinizi kıracak içeriklerle karşılaşma ihtimaliniz çok yüksek. Bu tarz sözleri unutmak da bir o kadar zor oluyor.

COSMO: Konuyu ilişkilere getirmek istiyoruz. Duyduğumuza göre dergimizin ilişki yazarlarından Matthew Hussey ile birlikteymişsiniz. Bu konuda neler söyleyebilirsiniz?

CAMILA: Matthew ile tanışmadan önce videolarının ve tavsiyelerinin büyük hayranıydım. O kadar zeki ve etkileyici biri ki herkese yazılarını takip etmesini öneriyorum. Söyleyeceklerim bu kadar.

COSMO: Genel anlamda konuşmak gerekirse erkeklerde neleri çekici buluyorsunuz?

CAMILA: Benim için ideal ilişkinin en önemli kısmı aynı zamanda yakın arkadaş olabilmek. Hem kendiniz olabildiğiniz hem de birlikte gülebildiğiniz bir ilişkiden bahsediyorum.

COSMO: Başka?

CAMILA: Ben aşka aşık bir kadınım. 'Umutsuz romantik' denilen bir tanım var ya tam olarak beni yansıtıyor. Kalbimin en derinlerinde o heyecanı ve duyguyu hissediyorum. Sevebileceğiniz birini bulmak hayatın en büyük sihirlerinden biri. Bu duyguyu kelimelere dökmek hayli zor. Bazen bir şarkıyı dinlerken neden ağladığınızı bilmezsiniz ya. Onun gibi bir durum.

COSMO: Peki, nasıl bir sevgilisiniz?

CAMILA: Bence mutlu ilişkinin sırrı kendinize dönüp 'Onu nasıl daha iyi sevebilirim' diye sormaktan geçiyor. Tabii onu etkilemeyi veya şaşırtmayı bir kenara bırakmadan. Tahmin edilebilir olmak, ilişkiyi o minvalde sürdürmek bence sonun başlangıcı.

COSMO: Biriyle birlikteyken evde vakit geçirmek mi dışarıda sosyalleşmek mi size daha cazip geliyor?

CAMILA: Evde oturmayı tercih ederim. Bekarlık günlerinde bile evde film izlemeyi çok seviyorum. Hayatı daha renkli kılmak adına bu tarz kurgulara yer açmak gerektiğine inanıyorum. 'Aklı bir karış havada' denen insanlardan biri olmak çok eğlenceli. ■

Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye











4

Ünlüler

* Aşk sokağa taştı!
* Alessandra Ambrosio'nun Ibiza günleri.
* Miranda Kerr'in aile mutluluğu.

COSMO TV




Gökhan Tepe ile yaptığımız çekimin kamera arkası görüntüleri için tıklayın.

1

İlişkiler

* Size aşık mı?
* Yıpranmadan ayrılık mümkün mü?
* Evlenmeden önce kendinize saklamanız gereken sırlar.

2

Güzellik

* Cildinizi güneş lekelerinden koruyun.
* Makyajda baharat tonları.
* Kusursuz parlaklık için 3 adım.

3

Sağlık-Spor

* Hayat kalitenizi yükseltin.
* Kahvenin dört faydası.
* Basenlere veda!

5

Moda

* Kate Moss'tan 30'uncu yıl pozları.
* Paris'te top modeller zirvesi.
* Bella Hadid'in tercihi takım elbise.

cosmopolitanturkiye.com

trend raporu

Renklerin Büyülü Dünyasına Hazır mısınız?

STYLING: VALERIA BRUGMAN, FOTOĞRAF: TOM TEN SELDAM @STICKYSTUFF
DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR


Dolce&Gabbana


Fendi



Gucci


Michael Kors


Miu Miu


Marc Jacobs

En Belirgin

Canlı tonlardaki çiçek desenleri gösterişli bir stilin sinyallerini veriyor.



People by Fabrika, 99.90 TL

Love My Body, 149 TL

Zara, 299.90 TL

Mudo Collection, 179 TL

Oscar De La Renta, 644 Euro

Dolce&Gabbana, 1.399 TL

Dolce&Gabbana, 4.450 TL

H&M, 59.95 TL

Twist, 399 TL

NGStyle, 569 TL

LC Waikiki, 49.95 TL

Valentino, 3.141 TL

Swarovski, 339 TL

Network, 1.799 TL

Diane Von Furstenberg, 1.990 TL

Gusto, 399.90 TL

Gucci, 3.500 Euro

Faik Sönmez, 259.95 TL


Dolce&Gabbana


Michael Kors


Fendi


Gucci


Miu Miu


Peter Pilotto

Koton,
44.90 TL

H&M,
149.99 TL

Bora Aksu,
Fiyat istek üzerine

Zara,
239.95 TL

Gucci,
1.384 TL

Defacto,
69.90 TL

NGStyle,
489 TL

İnci,
169.99 TL

Tory Burch,
1.350 TL

Max&Co.,
759 TL

İngiliz Bahçesi

Çiçeklerin naif ve romantik hali soft tonlarla gücünü birleştiriyor. Anna Sui, Miu Miu ve Marni'nin podyumlarından ilham alabilirsiniz.

adL,
179.90 TL

Zimmermann,
2.260 TL

Beste Gürel,
Fiyat istek üzerine

Forever New,
599.90 TL

Marni,
6.870 TL

Pandora,
379 TL

Anna Sui,
558 Euro

Faik Sönmez,
279.95 TL

Miu Miu,
1.790 Euro


Dolce&Gabbana


Rodarte


Marc Jacobs


Gucci


Miu Miu


Chanel

Alice+Olivia,
3.249 TL

Red Valentino,
1.848 TL

Zara,
239.99 TL

NGStyle,
184 TL

H&M,
79.99 TL

İnci,
399.99 TL

Love My Body,
199.90 TL

Mikro Floral

Minik çiceklerin boyundan büyük etsine kendinizi hazırlayın. Alice+Olivia, Balenciaga, Tory Burch podyumları yol gösterecek.

Beste Gürel,
800 TL

Faik Sönmez,
179.95TL

Tory Burch,
1.145 TL

LC Waikiki,
79.95 TL

Forever
New,
299.90
TL TL

Michael Kors,
1.124 TL

Koton,
79.99 TL

People by Fabrika,
79.90 TL

adL,
129.90 TL

Balenciaga,
9.300 TL

Atasay,
5.090 TL


Rodarte


Dolce&Gabbana


Fendi


Marc Jacobs


Marni


Versace

Marc Jacobs,
4.500 Euro

Lazul,
3.999 TL

Mara Hoffman,
2.274 TL



Maxmara,
7.175 TL

H&M,
59.90 TL

Gucci,
980 Euro

Prada,
1.678 TL



Koton,
69.99 TL

Koton,
49.99 TL

Kışkırtıcı

En cesur renkler tablodan fırlamışcasına kumaşlar üzerine vurguda bulunuyor. Kendinden emin, sesini yükselten çiceklerin istilasına hazır olun.

Prada,
4.420 TL

Etro,
6.137 TL

Dolce&Gabbana,
1.900 TL

Zara,
149.95 TL

adL,
199.90 TL

Accessorize,
29.90 TL

MSGM,
4.200 TL

adL,
599.90 TL

Diane Von Furstenberg,
2.850 TL

Beklenen Turnuva

Beklenen Turnuva

Çekişmeli maçlarıyla bizi ekran başına kitleyen Wimbledon Tenis Turnuvası'nın şampiyonları belli oldu. Londra'da gerçekleşen turnuvanın tek kadınlar şampiyonu Serena Williams'ı yenen Angelique Kerber olurken, tek erkeklerde şampiyonluk Kevin Anderson'ı mağlup eden Novak Djokovic'indi.


Olivia Munn

Stilleriyle dikkat çeken Emma Watson, Olivia Munn gibi ünlü isimlerin yanı sıra, kraliyet ailesi de turnuvayı yakından takip edenler arasındaydı.


Meghan Markle


Mulberry


Pippa Middleton


Vetements

Jonathan Simkhai


Emma Watson


Angelique Kerber


Kate Middleton

Kerber ilk kez, Djokovic ise dördüncü kez Wimbledon Tenis Turnuvası şampiyonu oldu.



LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, GETTYIMAGESTURKEY

İkonik Film

Angela Bassett
Michelle Monaghan
Vanessa Kirby
Alicia Aylies
Alix Bénézech
Rebecca Ferguson

Yıllar geçse de Tom Cruise'un karizmasından hiçbir şey kaybetmediğini herkese kanıtlayan *Görevimiz Tehlike* serisinin altıncı filmi Temmuz sonunda vizyona girdi. *Görevimiz Tehlike: Yansımalar* filminin Paris'te gerçekleşen galasında gözlerimizi alamadığımız isimler Vanessa Kirby ve Michelle Monaghan oldu.

Filmin oyuncularının Eyfel Kulesi'nin önündeki fotoğrafına bayıldık.



Michelle Monaghan'ın stili için



LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Yeni | Konsantre Bakım Maskeleri



Sedef Avcı
Oyuncu

Cilt bakımında üst seviye:

Neutrogena® **konsantre maske.**

Neutrogena®
DERMATOLOGLARLA BİRLİKTE GELİŞTİRİLMİŞTİR

HİDROJEL MASKELER

- 1 maske = 1 aylık serum
- Yüzden kaymayan jel yapı
- Hidrojel formu sayesinde yüksek serum emilimi



ANINDA ETKİLİ KREM MASKELER

- 1 maske = 15 dakikada yüz bakımı
- Kolay taşınabilir paket
- Tek başına ya da cilt tipinize uygun diğer maskelerle kullanılabilme özelliği



Ellie Bamber

Ellie Bamber

Mini televizyon dizisi *Les Misérables'da* rol alan 21 yaşındaki Ellie Bamber'ın stilini inceliyoruz. 1 Kasım'da vizyona girecek *Fındıkkıran ve Dört Diyar* filmini merakla beklediğimiz oyuncunun tercih ettiği Chanel tasarımlardan hangisi sizin favoriniz?

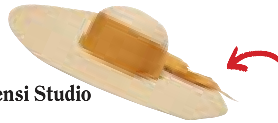








Akris



Sensi Studio

Bu stili yakalamak için



Gucci



LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

RILASTIL®
LABORATORI MILANO

cumlaude
lab:

Güneşin Zararlı Etkilerine Karşı
Her Cilt Yapısına Uygun Koruma

SUNLAUDE



200 TL ve Üzeri Güneş Ürünü Siparişlerinizde Plaj Çantası Hediye

İÇERMEZ
PARABEN
MİNERAL YAĞLAR
HAYVANSAL İÇERİK MADDELER

Elizabeth Debicki

Rosie Huntington-Whiteley

Jessica Chastain

Lineisy Montero

Madeline Brewer



Petar Petrov

Sıra Dışı Birliktelik

Bu stili yakalamak için



Neous

Yaratıcılıkta sınır tanımayan moda dünyası yine kalp atışlarımızı hızlandırmanın bir yolunu buldu. Son zamanlarda kırmızı halıda dikkatimizi çeken, bir arada görmeyi beklemediğimiz ikililerden gözlerimizi alamıyoruz. Tekdüzelikten sıkılan tasarımcıların birbirine zıt renk, desen ve stillerden faydalanarak oluşturduğu bu akımı çok sevdik.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Sonbahar Göz Kırparken...

Pull&Bear'in en yeni sonbahar tasarımları hazır. Koleksiyonun adı Space Crush. Yani geleceğin modasını özetleyen parçalar hepsi.



Pull&Bear Erkeklerinde...

❋Açık mavi ve yıkanmış efektli denim ve fitilli kadifeden (çeşitli renklerde ve bermuda şort veya pantolon formunda) total look'lar göze çarpıyor.

❋Yeni kesimler biraz daha rahatı ön plana çıkartarak paçalara doğru regular formata bürünüyor. Yeni koleksiyonlarda rengarenk sweatshirt'lerle, enine çizgili gömlek ve tişörtler moda.



Pull&Bear Kadınlarında...

❋80'lerden esinleniliyor.

❋Denim ve fitilli kadife kumaşlara özgün yorum katılıyor.

❋Temel renk olan mavi, kiremit kırmızısı ve hardal tonlarıyla harmanlanıp mor fırça darbesiyle koleksiyona hareket katılıyor.

❋Vintage görünümlü lisanslı tişörtler; renkli denimler, enine ve boyuna çizgiler ya da üst üste

❋Giyilen parçalardan oluşan orijinal total look'lar daha da gündemde.





Bunları Biliyor muydunuz?

1) Pull&Bear 1991'de net uluslararası misyonla; çevresine duyarlı, önyargılardan uzak,bütün halinde yaşayıp birbirine karışmak isteyen genç insanları giydirmek amacıyla kurulmuş.

2) Pull&Bear en yeni uluslararası moda akımlarını sokak stili etkileriyle birleştiriyor ve kendine özgü stille hepsini yeniden yorumlayarak rahat, kolay giyilebilir kıyafetlere dönüştürüyor.

3) Dünya çapında 975 fiziki mağazadan oluşan, mağazalar ve online mağazası; *pullandbear.com* üzerinden 76 farklı pazara erisen uluslararası bir ağı yönetiyor.

güzellik

Derleyen Damla Durak



Duşta Keyif

Duş kimimiz için sadece ihtiyaçtan ibaretken, kimimiz için gerçek bir keyif ritüeli! Eğer günün en güzel anı sizin için de duşsa, banyonuzda çeşit çeşit duş jeline yer açmayı hak ediyorsunuz!

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel

Cool Duruş

Amanda Seyfried, yandan ayrılmış saçlarıyla hem çok seksi hem de kendinden fazlasıyla emin görünüyor. Bu muntazam görünüm için tutucu etkiye sahip bir ürün kullanabilirsiniz.


AMANDA SEYFRIEND



Sebastian Professional, parlaklık veren macun, 86 TL



Deborah Milano, göz kalemi, 15.90 TL

Kedi Gözü

Martha Hunt'un dramatik göz makyajına bayıldık! Tüm gözü çerçevelemek ifadeyi güçlendiriyor.


MARTHA HUNT

Sarı Farkı

Bella Hadid makyajda renkleri en iyi kullanan isimlerin başında geliyor. Takımıyla farını kombinlemesi ve dudak makyajını nötr tutması kusursuz.


BELLA HADID



Dior, far, 120 TL

Rüküş


JESSICA SIMPSON

Doğaldan Uzak

Jessica Simpson saç tonunu ayarlamayı bir türlü beceremiyor! Bu bakımsız görünümden vazgeçmeli.


BUSY PHILIPPS



Bu Ne Hal!

Busy Philipps'in pembe tonlardaki makyajı biraz aşarıya kaçmış... Gözlerini daha soft tutmalı.


KRISTEN STEWART

Çok Abartılı

Kristen Stewart hem göz hem de dudak makyajını patlatarak ne yapmaya çalışmış; anlayamadık...

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK. FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM

editörün seçimi

Cosmopolitan ekibi olarak favori güneş ürünümüzü seçtik.





Reyhan Güneş

Avène, güneşten koruyucu yağ, 96 TL

"Bronzlaşmayı seviyorum ama bunu yaparken cildimi de en iyi şekilde korumak istiyorum. Bu ürün bana tam anlamıyla sağlıklı bronzluk kazandırıyor."





Özge Zeki

Bioderma, güneşten koruyucu yağ, 149,50 TL

"Güneş ürünleri konusunda çok hassas olduğum için genellikle eczane markalarını tercih ediyorum. Bu ürün ise bir güneş yağı olmasına rağmen SPF 50+ içeriyor!"







Bahar Şahinbaş

Nuxe, güneşten koruyucu yağ, 100 TL

"İtiraf edeyim, bu ürünü çok sevme sebebim muhteşem kokusu! Tam anlamıyla yaz kokuyor ve aynı zamanda yeterli koruma da sağlıyor."



Damla Durak

Guerlain, güneşten koruyucu krem, 277 TL

"Son yıllarda cildimi güneşten mümkün olduğunca korumaya çalışıyorum ve bu ürün de favorilerimden. Krem yapıda olduğu için hızla emiliyor ve asla yağlı his bırakmıyor."





Lara Akyel

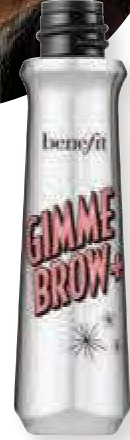
Sephora, bronzlaştırıcı yüz suyu, 38,90 TL

"Ben bu kategoriye biraz farklı bir ürün seçiyorum çünkü güneşe çıkmayı çok tercih etmiyorum. Bu bronzlaştırıcı sprey güneşe çıkmadan güneş etkisi yaratıyor!"











Benefit, kaş jeli, 168 TL

Gösteriş ve Yalınlık Bir Arada

Henüz 32 yaşında olmasına rağmen Balmain'e önderlik eden Olivier Rousteing, yeni sonbahar-kış koleksiyonunda da farkını ve yaratıcı vizyonunu ortaya koyuyor. Bu zamana kadar uzak durduğu ışıltıyı cesurca kullanan Rousteing, makyajda ise sadelik çizgisinin dışına taşmıyor.

Damla Durak



Sensai, bronzer, 442 TL



Yves Rocher, fondöten, 79.90 TL

Balmain podyumuna baktığımızda hem son derece gösterişli ve şatafatlı tasarımlara, hem de fazlasıyla günlük parçalara rastlayabiliyoruz. Son dönemde moda dünyasını ele geçiren vinil detaylar, payetler, pullar ve püsküller ters köşe olarak karşımıza çıksa da saç ve makyajda bir o kadar sade ve taze seçimlerden yana gidilmiş. Yandan ayrılmış, doğal şekilde omuzlara dökülen saçlara "yok gibi" makyajlar eşlik ediyor. Her ne kadar son dönemde podyum makyajında glam ruh hakim olsa da, neredeyse makyajsız görünümler de geçerliliğini fazlasıyla koruyor. Balmain podyumunda makyajlar daima makyaj sanatçısı Val Garland ve ekibinin elinden çıkıyor çünkü Garland markanın ne yakalamak istediğini en iyi şekilde analiz edebilen bir isim. Detaylara baktığımızda pürüzsüz ve aydınlık ciltler, son derece muntazam kaşlar ve bronzer ile vurgulanan elmacık kemiklerine rastlıyoruz. ■





Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.



damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com



Bana sıradışı bir yaz kokusu önerir misiniz?

Beymen'lerde satılan Juliette Has A Gun'ın yeni kokusu Moscow Mule ile kelimenin tam anlamıyla aşk yaşıyorum! Hem güçlü hem de son derece ferah hissettiren bir parfüm. Narenciye ve odunsu koku ailelerinden gelen parfümün üst notalarında zencefil, misket limonu, bergamot; orta notalarında elma, amber, sandal ağacı yer alıyor.



Dudaklara doğal ışıltı verecek ve nemlendirecek bir ruj arıyorum!

Aradığınız ruju Nars'ın ikonik Orgasm serisinde bulabilirsiniz. Orgasm After Glow dudak balmı çok iyi tanıdığımız "Orgasm" rengiyle ışıltılı bir bitiş sunuyor. Pürüzsüz dokusu ve antioksidan içeriklere sahip Monoï Hydrating Complex formülüyle de dudakları nemlendirerek koruyor.

Hızlıca yapabileceğim cilt bakım önerileriniz neler?

Favorim kağıt maskeler! Hem tek kullanımlık oldukları için uygulaması çok kolay, hem de 15-20 dakika gibi bir süre ayırmanız yeterli! Watsons bu anlamda oldukça başarılı çünkü sayısız kağıt maske seçeneği sunuyor; ihtiyacınıza yönelik her türlü kağıt ve hatta jel maskeyi bulabilirsiniz.



Yağlı ciltler için nemlendirici tavsiyesine ihtiyacım var...

Eğer yağlı cilde sahipseniz matlaştıran etkiye sahip ürünler kullanmalısınız. Caudalie Vinosource Moisturizing Mattifying Fluid, matlaştırıcı ve uzun süreli sebum dengeleme etkisiyle cildin nem mekanizmasını aktive ederek, su kaynaklarını yeniden yapılandırıyor. En büyük artısı akneye yol açmıyor.



Renkli
yaz düşleri...

İlhamımız

Yaz denince aklımıza ne geliyor? Deniz, kum, güneş ve tabii ki birbirinden renkli yaz kokteylleri. Madem aylardan Ağustos, o halde kokteyl renklerinden aldığımız ilhamı makyajımıza yansıtmanın tam zamanı.

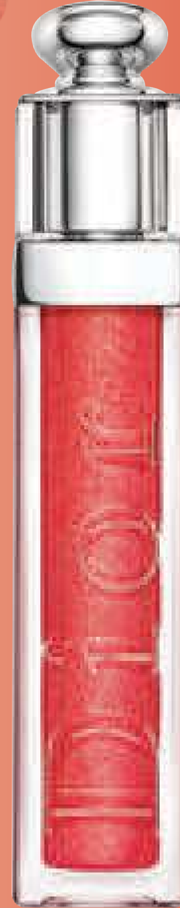
Damla Durak

Cosmopolitan

Kırmızı ve tonları her yaz favori renkler arasına girmeyi başarıyor çünkü her cilt tonuna yakışan bir kırmızı mutlaka var!



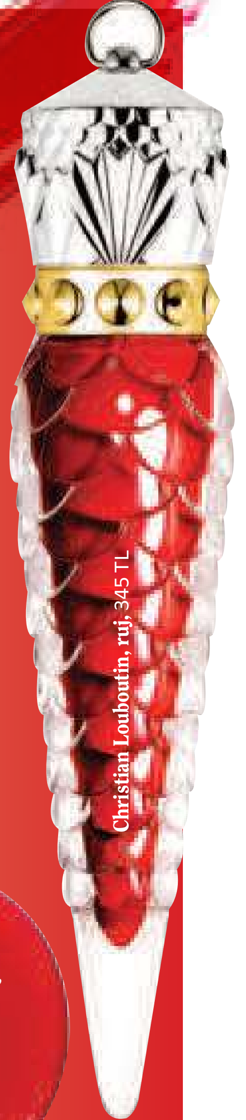
Kat Von D, ruj, 110 TL



Dior, gloss, 147 TL



Benefit, cilt mürekkebi, 210 TL



Christian Louboutin, ruj, 345 TL



Inglot, ruj, 70 TL



Burberry, ruj, 168 TL



Dolce&Gabbana, oje, 167 TL



Chanel, oje, 130 TL

Yaz Kokteylleri

Turuncular, sarılar, somonlar; işte yaz makyajının demirbaşları! Makyajda güneş öpücüğü zamanı...

Sex on the beach



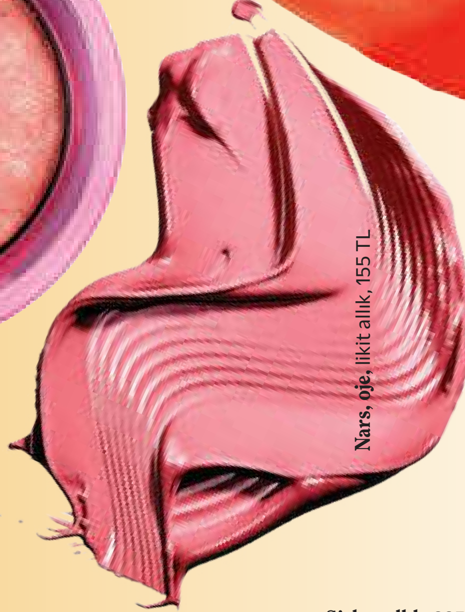
Essence, oje, 4.50 TL



Tom Ford, ruj, 235 TL



Flormar, far, 29.90 TL



Nars, oje, likit allık, 155 TL



Sisley, allık, 325 TL



Guerlain, oje, 152 TL



Benefit, allık, 210 TL

Mojito

Makyajda ve tırnaklarda eliniz genellikle pembe, kırmızı ya da toprak tonları gibi sıcak renklere gidiyorsa şimdi birazcık cesaret zamanı diyoruz! Yeşil ve mint tonları, göz makyajlarında son dönemin favorilerinden! Şans verin.



Dior, far, 189 TL



Nars, far, 125 TL



Shiseido, krem far, 125 TL



Zoya, oje, 55 TL

Nane ve misket limonunun birleşiminden daha ferah ne olabilir?Bu tonlar, sıcak yaz makyajlarına serinletici bir dokunuş katacak.

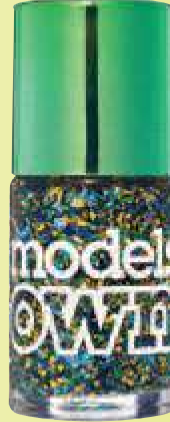

Koton, far, 12.99 TL



Flormar, CC krem renk eşitleyici, 29.99 TL



Mac Cosmetics, eyeliner, 85 TL



Models Own, oje, 30TL


Tony Moly, balm, 56 TL



Mac Cosmetics, far, 109 TL

5 Sorun, 5 Çözüm

Hangimiz göz çevresi problemleri yaşamıyoruz ki? Doğru ürünleri tercih ederek bu sorunların üstesinden kolayca gelebiliriz. Önemli olan tüyolara hakim olmak.

1

KOYU RENK HALKALAR VEYA KIZARIKLIK

CİLT DÜZENLEME: "Göz altında oluşan mavi, mor, kırmızı ton farklılıkları cildi saran kan damarlarının genişlemesi sonucu ortaya çıkar" diyor dermatolog Shari Marchbein. Shea, avokado yağı gibi maddelerden gelen vitamin ve antioksidanlarla dolu ürünler, koyu halkları hedefliyor.

KAPATICI HİLESİ: Burada önemli olan renk eşitsizliklerini gidermek. Ünlü makyaj sanatçısı Allan Avendano "şeftali tonları daha açık tenlerde görünen mavi ve mor halkaların kapatılmasını sağlarken, turuncu tonları koyu tenlilerde etkili oluyor' diyor. Kırmızılıkları nötralize edebilmek için ise yeşil tonları tercih etmeliyiz. Renkli ürünlerle sorunları giderdikten sonra favori kapatıcınızla final dokunuşu yapabilirsiniz.

Wet n Wild, kapatıcı paleti , 22,50 TL
Atelier Rebul, serum, 154,90 TL





FOTOĞRAF: COFFEEANDMILK/GETTY IMAGES TURKEY

Origins, göz kremi, 112 TL
Smashbox, kapatıcı, 95 TL

2 ŞİŞKİNLİK

CİLT DÜZENLEME: Eğer 7/24 göz torbalarına sahipseniz bunun sorumlusu göz çevresinde bulunan yağ yastıkçıkları olabilir. Bu yağ yastıkçıkları genetik ise dermatolojik müdahale gerekebilir. "Şişkinlik sadece sabahları görünüyorsa bu durum sıvıların içeride tutunmasından kaynaklanıyor olabilir" diyor Dr. Marchbein. Bir göz kremi ile göz altlarına uygulanacak iki dakikalık masaj, göz altında oluşan fazla sıvıyı dağıtmaya yardımcı olur. Origins'in göz kremi, içinde bulundurduğu kahve ve ginseng ile şişliğin inmesinde yardımcı oluyor.

KAPATICI HİLESİ: Sadece göz torbalarının alt kısmına cildinizden bir ya da iki ton daha açık renkte kapatıcı uygulayın. İnce fırçalı kapatıcılarla bu işlemi kolaylıkla uygulayabilirsiniz.

3 PİGMENTASYON



Caudalie, göz kremi, 165 TL
Tarte, kapatıcı, 91 TL

CİLT DÜZENLEME: Esas probleminiz göz altındaki kalıcı morluklarsa bu durumun sebebi büyük olasılıkla aşırı pigment birikimidir. "Çoğunlukla genetik olan bu sorun, esmerlerde daha yaygın görülür" diyor Dr. Marchbein. Kojik asit, soya ve meyankökü ekstresi gibi içerikler, koyu rengi hafifletmek için melanin üretimini engellemeye yardımcı olur.

KAPATICI HİLESİ: Tarte'nin yüksek kapatıcılığa sahip bu ürününü veya benzeri bir ürünü cilt tonunuzdan bir ya da iki ton daha açık olacak şekilde uygulayarak koyuluklara karşı koyabilirsiniz.



4 KURULUK

Sensai, kapatıcı, 314 TL
Neutrogena, göz kremi, 44,90 TL



CİLT DÜZENLEME: "Göz çevresinde bulunan cilt bariyerleri çok ince olduğu için nem kolayca kaybolabilir" diyor Dr. Marchbein. Neutrogena'nın bu ürünü, hafif jel formülüyle yorgunluk belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Ürünün içeriğinde yer alan hyalüronik asit, hidrasyonu artırır ve cilt bariyerini güçlendirir.

KAPATICI HİLESİ: Göz çevrenizde kuruluk problemi varsa kremsi ürünler yerine likit formda kapatıcıları tercih edin. Göz altı kapatıcınız cildinizden en fazla iki ton açık olmalı.

5 İNCE ÇİZGİLER

CİLT DÜZENLEME: Zaman içerisinde oluşan çizgileri yumuşatmak ve kolajen miktarını artırmak için geceleri retinol içeren kremler kullanmakta fayda var. Sabahları ise hyalüronik asit içeren bir formül uygulamak gerekiyor.

KAPATICI HİLESİ: Çizgilere dolan kalın yapıdaki, ağır kapatıcılardan uzak durun aksi halde bu ürünler çizgileri çok daha görünür kılar. Kullandığınız, favori kapatıcınız eğer gün içerisinde çizgilerinize dolup, onları daha da belirgin hale getiriyorsa parmaklarınızın ucuyla tampon hareketler yaparak düzeltebilirsiniz.



Estée Lauder, kapatıcı, 110 TL
La Prairie, serum, 2.000 TL

güzellik dünyası

Damla Durak











Fondöten Budur!

Kalp atışlarımızı hızlandıran, yepyeni bir ürünle tanışmanın heyecanını yaşıyoruz: Benefit Hello Happy fondöten. İnce yapısıyla orta kapatıcılık sağlayan ürün flulaştırma özelliğine sahip.

Doğallığı Hissedin

Doğal ham maddeler içerdiği, uluslararası NaTrue bilim kurulu tarafından onaylanan Alterra, yenilenen ürünleriyle Rossmann'larda. Üstelik silikon, parafin gibi maddereler içermiyor.

Cesur Hamle

Ünlüler dünyasında son dönemde renkli saçlara fazlasıyla rastlıyoruz çünkü renkli saçlar bu sezonun en popüler saç trendiydi. Kimi uzun süre kullandı, kimi kısa süre denedi ama it girl'ler bir şekilde bu akıma kapıldı! Şimdi de Ariana Grande pamuk şekeri andıran saçlarıyla karşımızda!

İndirim Zamanı

40 yıllık tecrübe ile geliştirilen Lierac formülleri, şimdi üç al, iki öde sürprizi ile sizleri bekliyor! 31 Ağustos'a kadar, yetkili eczanelerde bulunan tüm Lierac ürünlerinde kampanyadan faydalanabilir ve favori ürünlerinizi yedekleyebilirsiniz.

Güçlü İçerik

Yeni Burt's Bees Güneşten Koruyucu Gündüz Losyonu Spf 15, arı sütü içeren ve yüzde 98.9 doğal içeriklerden oluşan hafif ve ince yapısıyla cildinizi güneşin zararlı etkilerine karşı korurken zengin içeriği ile de besliyor.



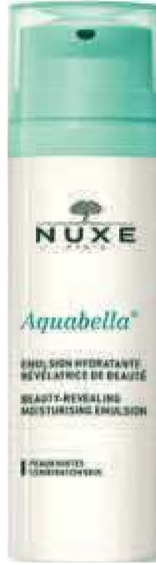
Güzellik Desteği

Likit kolajen ürünü olan Voonka Liquid Collagen Beauty serisinin yeni üyesi Voonka Collagen Beauty Plus ile cilt, saç ve tırnak sağlığını tek ürünle desteklemek mümkün. 30-65 yaş arası kullanıcılar için geliştirilen Voonka Collagen Beauty Plus; yeşil elma, ananas ve karpuz-çilek olmak üzere üç farklı aromada sunuluyor.

Etkileyici İşbirliği

Dünyanın en ünlü boya markalarından olan Crayola, çocuklardan sonra biz kadınları da etkisi altına almak için Asos ile işbirliği yaparak, 58 parçalık bir makyaj koleksiyonu yarattı. Tamamen vegan ürünlerden oluşan seriyi *asos.com* adresinden sipariş edebilirsiniz.



Sihirli Ojeler

Mara Kozmetik'in DayLight ve Thermo ile ilk defa Watsons mağazalarında, *watsons.com.tr*'de oje tutkunlarını bekliyor. Gün ışığına ve sıcaklığa göre renk değiştiren DayLight ve Thermo ojeler, tırnaklarda farklılık yaratıyor.

Bu Seri Çok Başka!

Karma ciltler için özel olarak geliştirilen Nuxe Aquabella serisi taze ve temiz bir cilt vaat ediyor. Üç aşamalı bu cilt bakım rutini, içeriğindeki beyaz nilüfer ekstresi ile nemlendiriyor, daha sağlıklı bir görünüm kazandırıyor.



Yaz Fırsatı

CVK Safira Spa&Fitness, formda bir hayat isteyenlere bir yıllık üyeliklerde ilk bir ayı, iki yıllık üyeliklerde iki ayı hediye ediyor. Ayrıca seçilen pakete göre iki adet masaj hakkı ve 10 ders PT (kişisel eğitmen) eşliğinde çalışma ayrıcalığı da sunuyor. *cvkhotelsandresorts.com/tr*



Çiçek Gibi Koleksiyon

Nars, 2018 yaz koleksiyonu için dünyaca ünlü tasarımcı Erdem Moralıoğlu ile bir işbirliği gerçekleştirerek bizi yine fazlasıyla etkilemeyi başarıyor. Tasarımcı sınırlı sayıda üretilen, özel tasarlanan kapsül makyaj koleksiyonu "Erdem for NARS Strange Flowers" için romantik dünyasını ve düşsel anlatım dilini yansıttığını söylüyor.

Bayılıyoruz!

Makyaj tutkunlarına güzel bir haberimiz var! Huda Beauty artık 18 Sephora mağazasında sevenleriyle buluşuyor. 3D aydınlatıcı paleti, likit mat rujları ve çok sevilen far paletlerini ailesine ekleyen Huda Beauty bu sezon da rengarenk!





Çok Sevdik!

Genel olarak bronzer'ların en büyük dezavantajı turunculuk barındırıyor ve cildi doğallıktan uzaklaştırıyor olması. Ancak The Balm'ın Take Home the Bronze ürünü soğuk alt tonlu ve favorimiz!

Kusursuz Dudaklar

Amway Artistry Signature Color şeffaf ruj, sağladığı SPF 15 UVB//UVA güneş korumasıyla dudak nemlendiricisi olarak kullanılabilirken dudaklara şeffaf bir parlaklık da sağlıyor.



Spor Sonrası

Günlük egzersiz rutininden sonra yorulan kasların biraz ilgiye ihtiyacı olabiliyor. 60BPM markası, organik yapılı üç farklı fit ürün sunuyor: Body Wash, After Workout Relief Cream ve After Workout Relief Balm. Ürünlerin içeriklerinde karabiber, zencefil, lavanta, limonotu öne çıkıyor.





Işıltılı Bronzluk

Note Bronzing Powder, fırça ile uygulandığında içeriğindeki hafif pırıltılı tanecikleri ile çekici bir bronzluk sağlıyor. SPF 15 koruma faktörü bulunan ürün, içeriğinde kullanılan E vitamini ile de favorilerimizden.

Saçlar Kontrol Altında

Yoğun onarım isteyen saçlara sahipseniz yazın olumsuz etkilerinden dolayı ekstra bakıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Urban Care Intense Keratin sıvı saç kremi içeriğindeki yoğun keratin ile cansız saçların onarılmasına yardımcı oluyor.

İddialı Koku

Herkes kokusunun kendisine özel olmasını, sadece kendisini yansıtmasını ister. Victoria's Secret, Tease kokusunu yaratırken tam olarak bu noktadan yola çıkıyor. Vücut ısısıyla yoğunlaşan parfüm cildinizde size özel, bambaşka bir hale bürünüyor.







Pelin Karahan'ın Tercihi

Güzel oyuncu Pelin Karahan, bulunduğu ortamlarda unutulmaz bir etki bırakmak için, kalıcılığıyla fark edilen Avon parfümlerini tercih ettiğini söylüyor. Karahan'ın favorisi ise hayal gücüyle ilham vermek isteyenlere hitap eden Surreal Sky EDT.



Gece Bakımı

Uzun ve yorucu günler cildinize zarar verebilir ve yorgun görünmenize neden olabilir. Ne kadar çok uyursanız uyuyun cildiniz haftalar, günler geçtikçe daha da yorgun gözükür. Gece boyunca cildi nemlendiren Neutrogena Hydro Boost Gece Kremi ciltteki yorgunluk döngüsünü tersine çevirmeye yardımcı oluyor.

Doğadan Gelen

Doğal içeriklere takıntılı biriyseniz tam size göre bir marka önereceğiz. Tamamen doğal 16 ürünü olan Simya Evi, antiaging etkisi olan ürünlerden nemlendirici kremlere, gece serumlarından aromaterapi parfümlerine kadar pek çok seçenek sunuyor. *simyaevi.com*



Anlamlı Proje

Head&Shoulders, kıyılardan toplanan plastiklerden elde edilen "Dünyanın İlk Geri Dönüştürülmüş Şampuan Şişesi"ni CarrefourSA marketlerinde satışa sunarak çevre duyarlılığında ilk adımını atmıştı. Eşzamanlı CarrefourSA marketlerine yerleştirilen plastik toplama üniteleri ardından projenin ikinci ayağında ise Kilyos'ta kıyı temizleme etkinliği düzenleyerek sularımızın kirliliğine dikkat çekti.





Bu Konuya Dikkat!

Erkeklerin plajda görmekten en hoşlanmadığı görüntü ne biliyor musunuz? Makyajlı yüzler! Sevgilinizin yanında daima kusursuz görünmek istediğinizi biliyoruz ancak ince çizgiye dikkat etmeli ve aşırıya kaçmamalıyız. Tavsiyemiz ten ürünlerinden kesinlikle uzak durmanız ancak lekeleriniz sizi çok rahatsız ediyorsa renkli güneş koruyucular iyi seçenek olabilir. Suya dayanıklı maskara ve dudak parlatıcısı plajda kusursuz görünmek için yeterli.



Bakım Onun da Hakkı

Sevgiliniz zaman zaman sizde kalıyor ve duşa girdiğinde çilek ya da vanilya kokulu duş jelinizi kullanmak istemiyor olabilir. Ona kendini özel ve önemli hissettirecek minik bir önlem almaya ne dersiniz? L'Occitane'ın duş, tıraş jeli ve sabundan oluşan erkek bakım seti her ihtiyacını fazlasıyla karşılayacak.



SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK



EMILY BLUNT'IN ÖRGÜ SAÇLARI

SEKSİ Mİ? %73

İTİCİ Mİ? %27



Erkek Cildine Özel

Bildiğiniz gibi erkeklerin cildi bize göre çok daha fazla sebum üretiyor ve yağlanıyor. Bunun en büyük dezavantajları ise aşırı parlama ve zaman zaman akne sorunu. Lab Series, özellikle yağlı ciltlere sahip erkeklere, maske ve nemlendiriciden oluşan kurtarıcı bir seri sunuyor: Oil Control.

Güçlü Notalar

Birbirine benzeyen erkek kokularından çok ama çok sıkıldıysanız sizi yepyeni ve sıradışı bir parfümle tanıştıracağız: Bleu De Chanel Parfum. 2010'da yaratılan Bleu De Chanel Eau de Toilette ve 2014'te yaratılan Bleu De Chanel Eau De Parfum'den sonra bu yeni koku çok daha güçlü toprak notaları içeriyor.

FOTOĞRAF: RİDOFRANZ/ISTOCK.COM

Reyhan Güneş

Erkeklerde Hangi Vücut Tipini Daha Çekici Buluyorsunuz?

Erkeklerin kalça bölgeleri de en az biz kadınlarınki kadar dikkat çekiyor. En yaygın kalça tiplerinden favorinizi bulun.



Küre

Yuvarlak hatlara sahip bu kalça tipi sizin de kalp atışlarınızı hızlandırmıyor mu?



Köşeli Hatlar

Hayli büyük ve geriye doğru çıkıntılı hatlara sahip (kitap rafını andıran) bu popo, evinizin vazgeçilmezi olabilir!



Sünger Bob

Erkekler kadınlara kıyasla daha uzun ve dar leğen kemiğine sahip olduğundan en sık görülen popo şekli budur.



Heykelsi Form

Bu derece keskin ve şekilli hatlara sahipse ya genetik anlamda şanslıdır ya da squat egzersizlerini hiç aksatmamıştır.



Pancake

Herhangi bir çıkıntı olmadan dümdüz inen bu popo tipi ilk etapta cazip gelmese de hemen ümitsizliğe kapılmayın. Yatakta işler değişebilir.



Ters Kalp

Alt tarafı geniş üste doğru daralan kalça tipi, hatları ortaya çıkarıyor.

Yatakta Hangisi Daha Seksi?

saucydates.com sitesinin 5 binden fazla erkek üyeyle yaptığı araştırmanın sonuçları erkeklere yatakta neyin çekici geldiğini gösteriyor.

13

POTANSİYEL SEVGİLİLERİNİ SOSYAL MEDYADA ARAŞTIRAN ERKEKLERİN YÜZDESİ. YANİ YENİ TANIŞTIĞINIZ YAKIŞIKLININ SİZİ STALK ETME İHTİMALİ SANDIĞINIZDAN ÇOK DAHA DÜŞÜK.

FOTOĞRAF: CHRIS CLINTON, SUSSIE BELL, DECADE3D/ISTOCK.COM, SPANTELDOTRU/ISTOCK.COM, ARTISTEER/ISTOCK.COM

erkek

AŞK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY

İlk Buluşmada İtici Gelen Davranışlar

1
Böbürlenmek
İlk buluşmalar kişilerin birbirini tanıması, birbirlerinin hayatları hakkında bilgi edinmesi içindir. 'Kim daha iyi şartlara sahip' konseptli bir yarışmadaymış gibi davranmayın.

2
Çok Soru Sorup Hiç Kendini Anlatmamak
Erkekler, ilk randevunun sonunda az da olsa sizi tanımayı ister. Ancak art arda sıraladığınız sorularla ona kendini iş görüşmesinde gibi hissettirebilirsiniz.

3
Hiç Alan Tanımamak
Karşınızdaki kişiye kendini gösterme fırsatı tanıyın. O konuşurken sürekli sözlerini kesmeniz durumunda konuşma sırası size geçtiğinde ilgisini kaybedebilir.

4
Dikkat Dağınıklığı
Dikkatsizlik günümüzün en yaygın sorunlarından. Sık sık telefonunuza bakmanız ve ona odaklanmamanız kendisini ikinci planda hissetmesine neden olabilir.

Her Daim İşe Yarayan Cümle
"......... bölgesine .... yapmana bayılıyorum."

60% DERİN NEFES ALMAK
91% İNLEMEK
77% SEKSİ KONUŞMAK
39% KÜFÜR ETMEK
51% BAĞIRMAK

Aşk İçin Yaptığım En Tuhaf Hareket

SEVİMLİ — ÇILGINCA

"Hoşlandığım kişiyle birlikte egzersiz yapabilmek için maratona kaydoldum." – CİHAN, 21

"Bir yıl boyunca onunla karşılaşabilmek için sabah erkenden otobüs durağında bekledim." – ARAS, 25

"Beni fark etmesini sağlamak için saçlarımı farklı renklere boyuyordum." – EKİN, 24

"Hoşlandığım kişinin gözlüğü, adının ilk harfi gibi karakteristik özelliklerinin dövmesini yaptırdım." – DENİZ, 20

Onur Seyit Yaran

***Kalk Gidelim* dizisiyle oyunculuk dünyasına adım atan Onur Seyit Yaran'ı daha da yakından tanımaya ne dersiniz?**

Kimlik Kartı

- **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 13 Ocak 1995
- **Burcu:** Oğlak
- **Eğitimi:** Haliç Üniversitesi, Spor Akademisi öğrencisi.

Televizyona İlk Adım

"2016 yılında katıldığım ve birinci olduğum Best Model of Turkey ve Best Model of the World yarışmaları bana oyunculuk kapısını araladı. Harika bir deneyimin yanı sıra hedeflerime ulaşmam için de bir basamak oldu.

İlk oyunculuk deneyimimi TRT'de yayınlanan *Kalk Gidelim* dizisinde yaşıyorum. Canlandırdığım 'Canberk' karakteri ailenin zengin ve şımarık çocuğu; köy hayatına uyum sağlamaya çalışıyor ve başından bir dizi trajikomik olaylar geçiyor."

Dijitale Geçiş

"Günümüzde sosyal medyanın ve internetin sık kullanılması dizilerin dijital platforma taşınmasını sağladı. İnternet dizilerinde konular ve işleyiş biraz daha özgür olabiliyor, sürelerin de kısa olması izleyiciyi daha çok çekiyor. Üstelik projelerde çok usta isimler oluyor. *Peaky Blinders*, *This Is Us* ve *Olive Kitteridge* gibi birçok internet dizisini takip ediyorum. *13 Reasons Why* dizisinde yer almayı isterdim mesela. Türk dizisi olarak da *Şahsiyet'i* çok başarılı buluyorum."

Oyunculuğa Dair

"Bence oyunculuk yıllardır aynı metotlarla oynanan ve seyirciye gerçeklik duygusunu, karakterin doğal halini yansıtmak amacıyla icra edilen bir meslek. Tabii ki dönemsel farklılıklar söz konusu. Mesela eski Türk filmlerinde günümüzle kıyasla prodüksiyon açısından farklılıkların dışında, teknolojiye ve yaşam şartlarına göre işlenen konular ve bakış açısı da farklı. Bu mesleğin, yıllar içerisinde değişim ve dönüşüme uğraması çok doğal ama en nihayetinde insanlar oyunculuğun ne kadar gerçekçi olduğuna değer veriyor bence."

KISA, KISA

Canlandırmak istediği karakter...
"Ashton Kutcher'ın *Çapkın* filmindeki 'Nikki' karakterini canlandırmak eğlenceli olabilirdi."

Fit kalmak için...
"Haftanın beş günü düzenli olarak spor yapıyorum, gün içinde az karbonhidrat tüketip bol proteinli besinlere yöneliyorum."

Satranç tutkusu...
"İlkokulda başladım satranca. 2008-2011 yılları arasında profesyonel olarak milli platformlarda mücadele ettim. 2011 senesinde bıraktım fakat halen ara sıra oynuyorum."

Stil konusu...
"Ben aksesuar olarak kolyelerimden vazgeçemiyorum. Olmazsa olmazlarım arasında ise kesinlikle kumaş pantolonlarım var."

FAVORİLERİ



1 Yaz akşamlarıyla özdeşleştirdiği eser
Beethoven - *Silence*



2 En son severek okuduğu kitap
Charles Bukowski *Kasabanın En Güzel Kızı*



3 En sevdiği Türk filmi
Selvi Boylum Al Yazmalım

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL FOTOĞRAF: ALPER ŞENGÜL

Darren Criss

The Assassination Of Gianni Versace: American Crime Story dizisinde Gianni Versace'nin katili Andrew Cunanan'ı canlandıran Darren Criss ile tanışın.



Sanatçı Tarafı

Michigan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Tiyatro bölümünde okuyan Darren Criss, sanatın pek çok dalında çalışmalar yapmış. Oyunculuğun yanı sıra müzikal anlamda da bilgi sahibi. Kendisi beş yaşında klasik keman eğitimi almaya başlamış. *Glee* dizisinin bir bölümde söylediği *Teenage Dream* şarkısıyla Katy Perry de dahil olmak üzere müzik dünyasındaki pek çok ismin dikkatini çekmeyi başarmış.

Seri Katili Canlandırmak Üzerine

"Bana sık sık bir seri katili oynamanın, onun zihnine girmenin nasıl bir duygu olduğu soruluyor. Aslında oyuncular olarak yaptığımız tam olarak bu değil. Birini öldürmeye karar vermek hiçbirimiz için sandığımız kadar uzak değil bir duygu durumu değil. Hepimiz içimizde aynı anda iyiliği de, kötülüğü de barındırıyoruz. Yalnızca bu duyguları yaşama sıklığımız ve onlar doğrultusunda aldığımız kararlar değişiyor. Önüme bir rol geldiğinde o kişiyle bağlantı kurabilmenin yollarını arıyorum. Bu süreçte onun kötü özellikleri kadar iyi yönlerini de göz önünde bulunduruyorum."

Versace'nin Evinde

"Dizinin çekim sürecinde bana en tuhaf gelen duygu, Gianni Versace'nin evine girmek oldu. Şu an otel olarak da hizmet veren bu binada onun katili rolüyle dolaştığım ilk anlarda evdeki enerjisini yoğun şekilde hissettim. Tasarım anlayışı ve vizyonunu açıkça görebildiğiniz bu ev sizi onun aurasının içine çekiyor." ■

Kimlik Kartı

■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** Kaliforniya, 5 Şubat 1987.

■ **Onu Nereden Tanıyoruz:** *Glee* ve *The Assassination Of Gianni Versace: American Crime Story* dizilerinden.

■ **İlişki Durumu:** Yakın zamanda yedi yıldır birlikte olduğu Mia Swier ile nişanlandı.

Onun Hakkında Bilmedikleriniz:

Erkek kardeşi Chuck Criss, Freelance Whales adlı müzik grubunda yer alıyor.

Gitar, bateri, mandolin ve piyano gibi farklı enstrümanlar çalabiliyor.

Broadway'de *A Very Potter* adlı müzikalde başrolde yer aldı.

FAVORİLERİ

1. Met Gala'da Dolce&Gabbana tasarımlarla karşımıza çıktı.



2. Nişanlısı Mia Swier ile.



3. *The Assassination Of Gianni Versace: American Crime Story* dizisinde birlikte rol aldığı Penélope Cruz ile.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: JAMIE MCCARTHY/GETTYIMAGESTURKEY

40 SORUDA Gökhan Tepe

Eminiz ki herkesin, hayatının bir döneminde kalbine dokunan en az bir Gökhan Tepe şarkısı olmuştur. 90'lı yıllardan günümüze pek çok hit şarkıya imza atan sanatçı, yepyeni şarkıları ve imajıyla sevenleriyle buluşmaya devam ediyor.

Röportaj **Damla Durak**
Fotoğraf **Can Torun**
Moda Editörü **Simge Yücepur**



Gömlek, Network, 129 TL
Pantolon, Tween, 279 TL

1996 yılında çıkardığı ilk albümünden bu yana Türk pop müziğinin en önemli isimlerden olan Gökhan Tepe, durmaksızın üretmeye ve paylaşmaya devam ediyor. Tepe'nin 100'ü aşkın eserde imzasının olduğunu biliyor muydunuz? Şimdilerde yeni #Yaz2018 albümünün heyecanını yaşayan sanatçı ile CVK Park Bosphorus Hotel'de bir araya geldik. Tesadüf o ki; Gökhan Tepe, eşi Aylin Özer'le bu otelde evlenmiş ve hatta çekim için buluştuğumuz süit onların hazırlık odasıymış! Çekime bu rastlantının güzel enerjisiyle başladık. Finalde ise hissimiz şuydu: Rahatlığı, samimiyeti ve bulunduğu konumu fazlasıyla hak eden mütevazı tavırlarıyla Gökhan Tepe gerçek bir sevgi ve sanat adamı.

1.Üç yıl aradan sonra yeni albümünüz hayırlı olsun, ilk tepkiler nasıl?
Teşekkür ederim, ilk tepkiler beni çok mutlu etti. Neredeyse tüm şarkılar ilgi gördü.

2.Çok şarkı birikmiştir, değil mi?
Evet, bu albümde onları paylaşma şansım oldu, yeni şarkılar yapmaya da devam ediyorum.

3.Söz-müzikler ağırlıklı size mi ait; başka kimler var bu albümde?
Müzikler ağırlıklı benim, sözlerde ise Ayla Çelik ve Şebnem Sungur imzası var. Serdar Aslan'ın ise sözleri yanı sıra iki şarkının bestesinde de imzası var.

4.Ayırması zor biliyorum ama #Yaz2018 albümünde sizi en etkileyen şarkı hangisi?
En çok etkilendiğim şarkıları zaten bu albümde paylaştım; birçok şarkının arasından eleyerek bu ilk 10 şarkıyı oluşturdum ama tabii albümde dört numaralı *O Şarkı*'nın yeri bende ayrı.

5.Albümdeki en baksın duygu sizce ne?
Romantizm baskın elbette ama enerjisi yüksek şarkılar da mevcut.

6.Nelerden ilham aldınız?
Hayatın kendisinden ilham aldım; yaşadığım her şeyden. Dinlediğim müziklerden, izlediğim filmlerden; birçok faktör var etkilendiğim.

7.Ağustos ayında konserleriniz var mı?
11 Ağustos'ta Alanya Festivali, 19 Ağustos'ta Çeşme Jolly Joker, 20 Ağustos'ta ise Bodrum Azka Otel konserlerimiz var.

8.Bir şarkıda eşiniz Aylin Özer de size flüt ve geri vokalde eşlik etti, değil mi?
Evet. Şarkının ismi de *Kalbim Senin Olsun.*

9.Yeri gelmişken, nasıl tanıştınız?
Aynı sahneyi paylaşıyorduk, ilerleyen zaman içerisinde yakından tanıma şansım oldu.

10.Nasıl bir kadın sizi kendine aşık eder?
Benim için içtenlik, samimiyet ve hoşgörü en önemli faktörler. Aynı zamanda kafaların uyuşması da çok önemli tabii ki.

11.Aynı sektörle ilgileniyor olmak çiftleri daha da yakınlaştırıyordur, değil mi?
Eşim de müzisyen ve ikimiz de müziğe aynı pencereden bakıyoruz. Tabii ki bu benim için de onun için de çok keyifli.

12.Baba olma fikri size yakın mı?
Baba olma fikrine çok sıcak bakıyorum, inşallah en kısa zamanda baba olmayı çok istiyorum.

13.Son albümde eşinize yazdığınız bir şarkı var mı?

Son albümde özel olarak eşime yazdığım bir şarkı yok ama eşimden etkilendiğim ve onun bana hissettirdiği duygularla birçok melodi ve beste çıktı.

14.Verebileceğiniz en önemli aşk tavsiye nedir?
Aşk için tavsiye veremem, aşk öylece yaşanır. İnsanlar içlerinden, kalplerinden gelenleri duyumsar ve yaşarsa zaten onun adı "aşk" olur.

15.İlişkilerde neye asla tahammül edemezsiniz?
Saygısızlığa asla tahammülüm yoktur.

Ceket, Network, 899.50 TL
Tişört, Network, 199 TL
Pantolon, Tween, 279 TL

KİMLİK KARTI

- **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 8 Şubat 1978
- **Göz rengi:** Yeşil
- **Boyu:** 1.83 metre

Tişört, Beymen Club, 99.90 TL
Ceket, Vakko, 1.995 TL

Mekan için CVK Park Bosphorus
Hotel'e Teşekkür Ederiz.
Saç-makyaj: Fulya Murtekin/K.U.M Agency
Fotoğraf asistanı: Ege Çilek
Styling asistanları: Azra Betül Özkan,
Kader Acar, Naz Güven

16.Bir kadına en çok yakıştırdığınız kıyafet nedir?
Kendi fiziğine yakışmış olanı giymesi bence en doğru seçim.

17.Dünyada kalan son iki kişiden biri olsanız diğerinin kim olmasını isterdiniz?
Eşim.

18.Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa bu ne olurdu?
Hiçbir özelliğimi değiştirmezdim; beni ben yapan tüm unsurlarımla, kusurlarımla benim ve ben olmaktan mutluyum.

19.18 yaşındaki Gökhan'a dönebilecek olsanız ona hangi tavsiyede bulunurdunuz?
Sabırlı ve sakin olmaya çalış.

20.Dünyaya bir hayvan olarak gelecek olsanız ne olmak isterdiniz?
Kartal olmak isterdim.

21.Kısa sürede 10 kilo vermişsiniz ve şu anda çok fitsiniz bunu nasıl başardınız?
Altı ayda verdim, kısa sayılır mı bilmiyorum. Dengeli ve bilinçli beslenmeye çalışarak kilo verdim, herkese de tavsiye ederim. Düzenli egzersiz yapmaya da gayret ediyorum.

22. Modayı takip ediyor musunuz?
Evet, ediyorum. İçimden geldiği gibi alışveriş yapmayı seviyorum, özel bir marka tercihim yok.

23. Sizi daha renkli takımlarla görüyoruz biraz tarz değişikliğine de gittiniz değil mi bu albümle?
2018 yazı da renklerin yazı ve bu tarzı kendime çok yakıştırdım. İçimdeki enerjiyi renklerle vurgulamaya çalışıyorum.

24.Asla giymem dediğiniz bir şey var mı?
Çok slimfit giyinmeyi sevmiyorum.

25.Sosyal medya ile aranız nasıl?
Aram iyi. Sevdiklerimle, sevenlerimle iletişim halinde olmayı seviyorum.

26.İstanbul'da favori mekanınız neresi?
Sahil hattındaki mekanlar diyebilirim.

27.Yaz insanı mısınız, kış insanı mı?
Yaz insanıyım.

28.Siz şu aralar en çok kimleri dinliyorsunuz?
Ben bu aralar yabancı listeleri takip ediyorum.

29.Hayatta fikirlerine en çok önem verdiğiniz kişi kimdir?
Annem.

30.En beğendiğiniz kadın ve erkek oyuncular kimlerdir?
Beğendiğim pek çok oyuncu var ancak özellikle belirtmek gerekirse şu sıralar Erkan Kolçak Köstendil ve hem dram hem de komedide başarılı bulduğum Demet Evgar'ı sayabilirim.

31.Bu zamana kadar sizi en çok etkileyen film hangisi?
Birçok film var ama ilk aklıma gelen *A Beautiful Mind*.

32.Hangi dizileri takip ediyorsunuz?
Çukur'u takip ediyorum. Yabancı dizilerden de en son *La Casa de Papel*'i seyrettim.

33.Hayatta sizi en çok ne korkutur?
Kargalar.

34. Kova burcusunuz; özelliklerini taşıyor musunuz?
Evet, çoğunlukla taşıyorum.

35. Müzisyen olmasaydınız ne olmak isterdiniz?
İnsanlara fayda sağlayacak bir meslek seçerdim.

36.Buzdolabınızı açsak içinde ağırlıklı olarak neler görürüz?
Protein ağırlıklı gıdalar, sebze ve meyve.

37. En sevdiğiniz yemek hangisi?
Karnıyarık.

38. Kafanızı dağıtmak istediğinizde ne yapıyorsunuz?
Müzik dinliyorum.

39. Eğer dünyadaki bir kişiyle bir hafta boyunca yer değiştirecek olsanız bu kişi kim olurdu?
Dünyanın en zengin kişisiyle yer değiştirip aç ve hasta çocukların daimi faydalanacağı bir sistem oluştururdum.

40.Son olarak sizi seven ve takip eden okuyucularımıza mesajınız nedir?

Birlikte söyleyecek daha çok şarkımız var...



Ceket, Mudo Collection, 169.99 TL
Gömlek, Cacharel, 299 TL
Tişört, Beymen Club, 99 TL
Pantolon, Vakko, 975 TL

Dünya Kupası'nın

Her dört yılda bir düzenlenen Dünya Kupası'nda bu sene ev sahibi Rusya'ydı. Dünyanın en iyi futbolcularının sahne aldığı bu turnuvaya dünyanın dört bir yanından seyirci akın etti. Fransa'nın şampiyonluğu ile sona eren Dünya Kupası'nda sonuca ulaşmak kadar, akıllarda kalmak da önemliydi. Yazarımız Serkan Akkoyun, hem saha içinde hem de saha dışında biz Cosmo kadınlarının ilgisini çekecek 7 olayı derledi.

Dünya Kupasına Babalık Arası

İçinden çıkılamaz bir soru: Eşiniz doğum yaparken kariyerinizin en önemli görüşmelerinden birini yapmanız gerekse ne yapardınız? İşte Dünya Kupası sırasında iki futbolcu bu durumla karşı karşıya kaldı: İngiliz Memphis Delph ve İsveçli Adreas Granqvist. İkisi de farklı kararlar verdi. Delph, özel izinle 1 günlüğüne Rusya'dan ayrıldı ve İngiltere'ye gitti. Eşinin yanında bulunup ona destek veren Delph, minik bebeğinin dünyaya gelmesinin ardından Rusya'ya geri döndü. Ancak İsveçli Granqvist için maç daha önemliydi. İngiltere ile oynayacakları maçtan önce doğum yapacak olan eşinin yanına gitmek yerine takımıyla kaldı. Bunu da eşinin istediğini söyledi: "Evde güçlü bir eş bırakarak turnuvaya geldim. Takımı bırakıp eve dönmemi değil, kaptanlık yapmaya devam etmemi istiyor."





117 Dakikada 1 Milyon Takipçi

Dünya Kupası'nın asıl kazananı İzlandalı Rurik Gislason oldu! Çünkü sadece 117 dakika sahada kaldı ama 1 milyondan fazla Instagram takipçisi kazandı. Dünya Kupası'ndan önce onu kimse tanımıyordu. Almanya 2. Lig takımlarından Sandhausen'de futbol oynuyordu ve Milli Takımın da yedek forvetiydi. Ancak her ne olduysa



Neymar ve Kafasındaki Spagetti

Futbolcuların dünya kupalarında değişik saç modelleri uygulamaları normal. Mesela Türkiye'nin katıldığı 2002 yılındaki Dünya Kupası'nda Ümit Davala'nın mohikan saç modeli yüzünden, bugünlerde 30'larına yaklaşmış birçok kişi saçlarını mohikan kestirmişti! Ayrıca Brezilya'nın o dönemki yıldızı Ronaldo'nun sadece kafasının önünde bıraktığı bir tutam saçı unutulmazlar arasına girmişti. Ancak hiçbir saç modeli, günümüzdeki Brezilya'nın yıldızı Neymar'ın ilk maçtaki halinin önüne geçemez gibi. Kafasının üstüne bir tabak spagetti koymuş gibi sahaya çıkan Neymar, hatasını çabuk anlamış olacak ki devam eden günlerde tıraş olup insan içine çıkılacak bir model seçti!

FOTOĞRAF: LAURENCE GRIFFITHS/GETTY IMAGES TURKEY, AFP

Unutulmaz 7 Olayı

Arjantin'le oynanan maçın 64. dakikasında oyuna girmesiyle oldu. Erkekler tarafından sıradan bir futbolcu olarak görülen Rurik, kadınların dikkatini çekti ve o sırada 40 bin olan Instagram takipçi sayısı maç bittiğinde 100 bine yaklaşmıştı. Rurik'in popülaritesi turnuva sonuna kadar sınırları aştı ve 1 milyon 400 bin takipçiye kadar erişti. O da bu ilginin keyfini çıkarmaya, paylaşımlarını sıklaştırıp, reklam almaya bile başladı!



Nasıl Görmek İstiyorsan Öyle Bırak

Japonlar maçların ardından imece usulüyle tribündeki çöpleri ellerindeki çöp poşetlerine doldurup örnek oldular. Uruguay ve Suudi Arabistanlı taraftarlar da Japonlardan sonra tribünleri temizleme işine giriştiler. Temizlik olayı Japonya'da, ilkokulda eğitimi verilecek kadar önemsenen bir mevzu. İlkokulda çocuklar, okulların koridorlarını, sınıflarını hatta tuvaletlerini bile eğitimlerinin bir parçası olarak kendileri temizliyor. Ayrıca Japonya'da çöp kutusu bulmak zor. İnsanlar çöplerinin yanlarında tutuyor ve evlerine gidip, geri dönüşüm kutularına atıyorlar. Sonra görevliler bu çöpleri topluyor. Dünyaya örnek olması dileğiyle!

İngiltere'de 3 Günlük Yelek Stoğu Kaldı

İngiltere Milli Takımı Teknik Direktörü Gareth Southgate'in tarzı İngiltere'de yeni bir moda akımı başlattı. Mavi gömleğinin üzerine kırmızı beyaz çizgili lacivert kravat takan ve yine lacivert renkte bir yelek giyen Southgate kendini modacılara beğendiremese de yelek satışlarının patlamasına neden oldu. Southgate'in her maça aynı kombinle çıkmasının ardından ülkedeki yelek satışları normalin yüzde 35 üzerine çıktı. Haliyle çok yelek üretilmediği için lacivert yelek stoğu tükendi. Bu ilgiye rağmen modacılar İngiliz teknik adamı eleştirmekten geri durmadılar. Southgate'in yeleğinin tüm düğmelerini kapattığını oysa en alt düğmenin kapatılmaması gerektiğini söyleyen modacıları dikkate alan genç hoca, son maçlara en alttaki düğmesi açık çıkmaya başladı.



Kâhin Ahtapot Rabio



Dünya Kupalarında maçların sonuçlarını tahmin eden ilk hayvan, kâhin ahtapot Paul'du. 2010'da Güney Afrika'da düzenlenen maçların sonuçlarını Almanya'da tahmin eden Paul gibi Rabio da Japonya'da 2018 Dünya Kupası'nın gözde tahmincisi oldu. İlk günlerde görevini başarıyla yerine getiren Rabio, Japonya'nın Kolombiya'yı yeneceğini, Senegal'le berabere kalacağını ve Polonya'ya yenileceğini bilmişti. Ancak ikinci tur maçında Japonya, elenince Rabio'nun görevi sona erdi.

Yengeden İzin Çıkmayınca



Meksikalı 7 arkadaş Dünya Kupası'na gitmek için plan yaparlar. Altısı sevgililerinden izin alırken Javier alamaz! Ekip planı bozmaz ve içine biraz da muziplik katar. Arkadaşları Javier'in birebir boyutlarında maketini yapar ve onu da Rusya'ya götürür. Her gittikleri yerde sanki Javier de onlarlaymış gibi fotoğraf çekilirler hatta haber bile olurlar! Ancak bu, Javier'in başına ufak çaplı bir bela açar. Çünkü maketin üzerindeki tişörtte 'Benim cadı izin vermedi' yazmaktadır. Bu ifade ve olayın dünya basını tarafından manşetlere taşınması yengenin pek hoşuna gitmez. Ama sonra olay tatlıya bağlanır ve Javier de eşiyle Rusya'ya gider.

Öğrenci olmanın ayrıcalığını
Arel Üniversitesinde yaşayın

Kemal Gözükara Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından 2007 yılında kurulan İstanbul Arel Üniversitesi kaliteli, profesyonel ve üstün eğitim anlayışıyla geleceğin güvencesi olan gençleri hayata hazırlıyor.

1990 yılında açılan Arel Koleji'nin tecrübesiyle kurulan İstanbul Arel Üniversitesi ile birlikte Arel Eğitim Kurumları, 'Anaokulundan Üniversiteye' köklü bir eğitim kurumu olmanın gururunu yaşıyor. 6 fakültesi, 3 yüksekokulu, 2 enstitüsü, 1 meslek yüksekokulu ve öğrencileri ile bir dünya üniversitesi olma yolunda hızlı adımlarla ilerleyen İstanbul Arel Üniversitesi, deneyimli akademik kadrosu, doktora, yüksek lisans, lisans, ön lisans ve uzaktan eğitim ile geniş program seçeneklerini öğrencilere sunuyor. Çift anadal, yandal imkanları, erasmus öğrenci değişim programı ile yurtdışındaki saygın üniversitelerle yürüttüğü projeleri, öğrencilerine sağladığı staj, iş olanakları ve kesintisiz burslar Arel Üniversitesi'nin ayrıcalıkları arasında.

İstanbul Arel Üniversitesi Girişimcilere Yeni Kapılar Açıyor

Arel Üniversitesi Türkiye'nin başlıca eğitim, ekonomik, sosyal ve kültürel ihtiyaçlarına cevap vermek amacıyla hem ülke içinde hem de uluslararası düzeyde araştırma fırsatları da sunuyor.

Ürettiği bilgiyi ve geliştirdiği teknolojileri, yenilikçi ürün, süreç ve hizmetlere dönüştürebilen, kullanım ve transferinde ülke yararını gözeten üniversite olma hedefi doğrultusunda araştırma faaliyetlerine önem veriyor.

Araştırmacılarca yürütülen Ar-Ge ve yenilik odaklı çalışmalar, Üniversite bünyesindeki fakültelere bağlı çeşitli laboratuvar ve merkezlerde sürdürülüyor. Yeni donanımlarla giderek zenginleşen bu laboratuvar ve merkezlerdeki araştırma altyapılarının katkısıyla İstanbul Arel Üniversitesi'nin bilgi üretme kapasitesi her geçen gün artmakta.

Araştırma çalışmalarını kolaylaştırıcı ve hızlandırıcı bir ara yüz olarak hizmet veren ArelTTO (Teknoloji Transfer Ofisi) ve ArtıArel-Kuluçka ve Girişimcilik Merkezi, bünyesindeki faaliyetlerle, Arel Üniversitesinde üretilen bilgiyi, teknolojiyi ve iş fikirlerini girişime dönüştürülmeleri ve geliştirmeleri için destek veriyor.

Kariyer Merkezi ile İş ve Staj Olanakları

Çift ana dal ve yan dal imkânı ile başarılı olan öğrencilerine tercihlerine göre ikinci bir eğitim-öğretim dalında lisans diploması ve yan dal sertifikası almalarını sağlayan Arel Üniversitesi tüm öğrencilerini mezun etmekle kalmayıp Kariyer Merkezi (ArelKam) ile üniversite sonrası yüksek oranda işe yerleştirme olanakları sunuyor. 2500'ün üzerinde çözüm ortağı ile danışmanlık hizmetlerini yürüten ArelKam öğrencilerine doğru kariyer planlaması yapabilmeleri için eğitim-öğretim süresinde staj ve iş imkânları yaratıyor.

Yerli ve Yabancı Öğrenciler için Uluslararası Ofis:

Arel Üniversitesi, küreselleşen dünyada yaşanan değişimin bilinciyle, uluslararası ilişkilerin geliştirilmesine ve çeşitlendirilmesine büyük önem veriyor. Bu amaçla Erasmus+ Ofisi ile 2010 yılından bu yana gençlere ve yetişkinlere hizmet vermek için çalışmakta. Arel Üniversitesi Erasmus+ kapsamında yükseköğretimde öğrenci öğrenim, öğrenci staj, öğretim elemanı ve personel hareketliliği projelerinin yanı sıra eğitim seviyesi ve dil kısıtlaması olmadan yararlanılabilecek olan uluslararası gençlik değişimleri, eğitim kursu programları, seminerler, konferanslar, iş gölgeleme ziyaretleri, çalışma ziyaretleri ve gönüllülük fırsatlarını da sunmakta. Ayrıca, Gençlik Çalışmaları Merkezi ile kültürel ve sanatsal faaliyetler aracılığı ile gençlik bilgilendirmesinin ve gençlik çalışmalarının etkinleştirilmesini sağlıyor. Farklı ülkelerden genç grupları bir araya getirerek birbirlerinin kültürlerini tanıma fırsatı sunup ortak gerçekleştirilen etkinler planlıyor. Üniversitesi'nin Erasmus+ kapsamında toplam 22 AB üyesi ülke'de bulunan 102 üniversite ile 43 ayrı bölümü kapsayan toplam 225 anlaşması bulunmakta.

"Diploma Eki Etiketi" Ödülüne Sahip Üniversite

Arel Üniversitesi, Avrupa Komisyonu tarafından yükseköğretim kurumlarına verilen, yükseköğretim kurumlarının kalitesini ve saygınlığını artıran, kurumlara uluslararası güvenilirlik sağlayan bir belge olan Diploma Eki Etiketi, ödülünü 2013'te almış. Türkiye'de az sayıda vakıf üniversitesinde bulunan Dipoloma Eki Etiketi ile öğrencinin diplomasının başka ülkeler tarafından da anlaşılması kolaylaşıyor. Böylece yurt dışında eğitim ya da iş hayatına devam etmek isteyen öğrenciler kolaylıkla işlemlerini gerçekleştirebiliyor. Diploma Eki Etiketi Arel Üniversitesi mezun öğrencilerine direkt ve ücretsiz olarak İngilizce olarak verilmekte.

Villa Öğrenci Evlerinde Konaklama Olanakları

İstanbul Arel Üniversitesinin 400 yatak kapasiteli öğrenci evleri, lüks villaları ile konforlu ve kaliteli yaşam standardı getiriyor. Farklı oda kapasitelerine sahip evlerde güvenlik ve sağlık birimleri, kapalı ve açık ortak yaşam alanları, yarı olimpik açık yüzme havuzu, futbol, basketbol ve voleybol sahaları, kafeterya, tüm odalarda buzdolabı, ortak alanlarda televizyon erişimi, kablosuz internet yer alıyor. Kız ve erkek olarak ayrı ayrı konumlandırılmış olan Öğrenci Evlerine ulaşım ise çok kolay.

Ücretsiz Ring Servislerle Kampüse Ulaşım

İstanbul Arel Üniversitesi Sefaköy Yerleşkesi Sefaköy metrobüs durağına yürüme mesafesinde. Tepekent Yerleşkesine ise metrobüs son durağı olan TÜYAP'tan ücretsiz ring servislerimiz ile kampüs ve villa yurtlara daha rahat ve hızlı bir şekilde ulaşım imkanı sağlıyor.

Uzman Rehber kadromuz ve Eğitim Danışmanlarımızla

Tepekent ile Sefaköy Yerleşkelerimizde Ücretsiz Tercih Danışmanlığı hizmeti veriyoruz.




İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
2007

Teknoloji dünyasında yaşanan gelişmeler sayesinde artık cihazlarımız hayatımıza her zamankinden daha hakim. Kiminle, nerede, ne yaptığımızdan, gelecekte ne yapmak istediğimize kadar pek çok bilgiye sahip olan bu sistemler size de gözetlendiğinizi düşündürmüyor mu?

Reyhan Güneş

Biri Bizi Gözetliyor (mu?)

Teknolojinin hayatımızı kolaylaştırdığı bir gerçek. Ancak bu dünyanın sunduğu hizmetlerin çoğu biz tüketiciler üzerinde tuhaf etkiler yaratıyor. Pek çok ürün daha iyi hizmet verme vaadiyle bizlerden daha fazla kişisel bilgi paylaşmamızı talep ediyor. Bulunduğunuz bölgedeki en iyi restoranları bulmanıza yardımcı GPS sistemi, aynı zamanda nerede olduğunuz bilgisine sahip oluyor. Görüntülü konuşmanızı sağlayan bilgisayar kamerası gözetlenip gözetlenmediğinizi merak ettiriyor.

Yakınlık İllüzyonu

Cep telefonları arama veya mesajlaşma özelliklerinin çok daha ötesinde teknolojik cihazlar. Mikrofon erişimine izin verdiğiniz aplikasyonlar ve sesli komut sistemlerinin iznimiz doğrultusunda bizi dinlediğini biliyoruz. Ancak ne zaman dinlemeyi bıraktığı veya dinleme sürecinde elde ettiği ses bilgisine sonrasında ne olduğu konusunda neredeyse hiç fikrimiz yok. Her dakika yanımızda olmaları, geceleri başucumuzda durmaları dolayısıyla cep telefonlarıyla kurduğumuz duygusal ilişki, onların aslında birer takip cihazı olduğu gerçeğini yok saymamıza neden olabiliyor. Merak etmeyin, tutulan kayıtlar telefonun öbür ucunda bekleyen insanlar tarafından dinlenmiyor. Ancak şirketler, farklı algoritmalar kullanarak sizinle ilgili işe yarar ilgi alanlarına ve bilgiye ulaşmayı hedefliyor. Her ne kadar siz sözlü olarak bilgi vermediğinizi düşünseniz de arkadaki ambiyans kimlerle ve nerede olduğunuz bilgisini elde edebiliyor. Google, Facebook gibi mecraları ücretsiz kullanma karşılığında kişisel bilgilerimizi sunuyoruz. Ancak yaptığımız bu gizli anlaşmanın şartları pek çok insan için net değil. Bu nedenle internette arattığımız bir ürün farklı mecralarda karşımıza çıktığında artık şaşırmıyoruz. Çünkü bu datanın satıldığını biliyoruz.

Yeni Nesil Sanal Asistanlar

Yakın zamanda hayatımıza giren Amazon Echo, Google Asistan ve Siri gibi sanal asistanlar mikrofonları sayesinde her an her dakika sizi dinliyor ve verdiğiniz her komutla daha da 'zeki' hale geliyor. Çünkü bu komutlar onun sizi daha yakından tanıyıp isteklerinizi anlamasına yardımcı oluyor. Göz ardı ettiğimiz kavramların başında 'gizlilik' geliyor. Sistemlerin çalışma moduna geçmesi için 'Alexa', 'Echo', 'Hey Siri' gibi anahtar kelimeleri söylemek gerekse de Houston Üniversitesi'nden Asistan Profesör Chris Bronk, "Bu cihazlar çalışmasını sağlayacak anahtar kelimeyi duyabilmek adına her anınızı dinliyor. Kişisel hayatın gizliliği düşünüldüğünde bireylerin konuyla ilgili şüphelerinin olması hayli normal" diyor. Tabii bu noktada teknoloji marketinin hali hazırda pazarladığı sistemin bu olduğunu kendimize hatırlatmak gerekiyor. Amazon, yaptığı bir açıklamada üretilen cihazları ve bu cihazların özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda artıların eksilerden çok daha fazla olduğunu söyledi. Kaydedilen tüm bilgilerin güvenli sistemlerde saklandığını ekleyerek. Bildiğiniz gibi sanal asistanların yakın gelecekteki hedeflerinden biri komutunuza bile ihtiyaç duymadan alışveriş listenizi güncellemek, siz soruyu dile getirmeden cevabını vermek. Yani hayatımızı daha da kolaylaştırmak. Perde arkasında olanlar konusunda yeterince bilgi sahibi olmadığınız için teknolojiye tüm kapılarınızı kapatmanızı önermiyoruz. Akıllı telefon, televizyon, saat, oyuncak derken uzayan liste dolayısıyla çağın gerisinde kalmayı kimse istemez. Ancak şunu bilmeniz gerekiyor ki burada her şeyden önce iş size düşüyor. Önünüze çıkan bilgilendirme yazılarını okumadan 'Kabul ediyorum' butonuna basmak yerine okuyup anlamaya, ne kadar bilginin toplandığını öğrenmeye çalışın. Az kullanılan uygulamalardan ziyade çevrenizdeki insanların güvenerek kullandıklarına yönelin. Güvenmediğiniz uygulamaların mikrofon ve kameranıza ulaşmasına izin vermeyin. Yeni çıkan uygulamaları ilk indirenlerden olmaktansa birkaç hafta geçmesini bekleyin. Hem Google hem Apple zararlı uygulamaları bulup kaldırıyor. Hepsinden önemlisi bu sistemlerin arkadaşınız veya kişisel asistanınız olmadığını unutmayın ve kullanmadığınız zamanlarda her türlü erişimine sınırlandırma getirin. ■

Pek çok ürün daha iyi hizmet verme vaadiyle bizlerden daha fazla kişisel bilgi paylaşmamızı talep ediyor.

FOTOĞRAF: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES TURKEY



Kendi adıyla açtığı Youtube kanalında, dokuz milyondan fazla izlenen videolarıyla dikkatinizi çekmemesi mümkün değildi Ekin Beril'in. Sadece sesiyle değil, bir dizi elektronik ekipmanı kullanarak yarattığı melodilerle de hayran bırakan Ekin, özgün cover'larından sonra şimdi yepyeni dört şarkısıyla gündemde.

Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** Çanakkale, 13 Ocak 1993
■ **Burcu:** Oğlak
■ **Eğitimi:** Bahçeşehir Üniversitesi Hukuk bölümünde okuyor.

Ekin Beril

Çocukluk Aşkı

"Doğduğumda evde org, mikrofon ve amfi vardı. Komşuları bolca rahatsız ederdim. Ortaokula geldiğimde ise elektro gitar aldım. Arkadaşlarımla ortaokul, lise yıllarında okuldan kalan vakitlerimizde stüdyo kiralar ve sevdiğimiz şarkıları çalardık. Üniversite için İstanbul'a geldiğimde kurduğumuz grupla İstanbul'da çeşitli barlarda ve üniversite festivallerinde sahneye çıkardık. Yani kendimi bildim bileli hep müzik yapıyorum."

İlk Adım

"Daha lise yıllarından beri Youtube'da müzik yapan ve çok büyük kitlelere ulaşan insanları görüyordum. O zamandan beri internette müzik yapma fikri hep aklımdaydı. Kendi videolarımı yapmaya 2014 yazında başladım. Söylediğim ilk şarkı da Coldplay'den *Magic* şarkısıydı."

Sadece Dudaklar

"İlk dönemlerde telefondan videoları birleştirerek hazırlıyordum şarkıları. Telefonuma, videoları kolaj yapan bir uygulama indirdim. Videoların birbiriyle senkronlarının tutması hayli zorlu oluyordu. Bir yandan da güzellik kaygısına düşmek istemedim. Böylece sadece dudaklarım görünüyordu. Zaten amacım eğlenceli içerik sunmaktı."

Hukuk Öğrencisi

"Sürekli müziğin içinde olmama rağmen müzik benim için sadece hobiydi. Derslerim her zaman çok iyiydi. Üniversitede hukuk bölümüne girdim. Avukat olmak hayalim değildi ancak akademik kariyer benim için önemliydi. Dünyaya hukukçu gözüyle bakabilme yetisine sahip olmanın bana çok şey kattığını düşünüyorum. Okulum henüz bitmedi fakat şu an müzik benim için daha ön planda."

İşin Tekniği

"Videolarımda kullandığım aletler, birbiri ile senkronize çalışabilen türde ekipmanlar. Neredeyse tüm videolarımda olan Ableton Push, önceden hazırladığım veya o an kaydettiğim sesleri kontrol etmeme yarıyor. Efekt pedalı ile seslere çeşitli efektler verip dijitalleştiriyorum. Farklı sesler kullanmak için ise elektriksel sinyaller üreten synthesizer'dan yararlanıyorum. Çoğu zaman bu şekilde üst üste eklediğim sesler ile oluşturuyorum şarkıları." ■

Kısa, Kısa

Yaratım süreci...
"Cover yapacağım şarkıyı seçerken en önemli nokta, şarkının armonileri ve melodik yapısı oluyor. Bir şarkının cover'ını yapma süreci, sıfırdan şarkı yapmaktan farksız."

En çok dinlenen...
"Pinhani'nin *Ben Nasıl Büyük Adam Olucam* parçasına yaptığım cover'da şarkıyı çeşitli enstrümanlarla baştan sona kurdum. Hem yapması, hem de izlemesi oyun gibi. Dokuz milyondan fazla izlenmesinin sebebi de bu sanırım."

Yeni albüm...
"İlk defa benim yazıp bestelediğim *Zaman* adlı dört şarkıdan oluşan EP'yi yeni yayınladık. Miksleri Tunç Çakır, mastering'leri Shaw Hatfield yaptı."

FAVORİLERİ

1 Çalmak istediği enstrüman **Davul**



2 Küçükken en sevdiği çizgi film ***402 Numaralı Sınıf***



3 Sürmeden çıkmam dediği kozmetik ürün **Fondöten**



HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

Bepanthol® Sensiderm

BAYER



EGZAMA VE KAŞINTIDA 30 DAKİKADA RAHATLAMA*



L.TR.MKT.CH.05.2018.2531





Nielsen tarafından, 18-55 yaş arasında 4053 tüketici ile Mart-Nisan 2018 tarihlerinde yaptığı yenilikçi ürünler anketi sonucunda cilt sağlığı kategorisinde seçilmiştir. www.yilinurunu.com.tr

*Stettler H, Improved itch relief with new product formulation for topical treatment in patients with mild-to-moderate atopic dermatitis: results from an exploratory trial. Key Opinions in Medicine. 2016;11(4): 1-7.

Tıbbi cihazdır.

www.bayer.com.tr

Bambi Northwood-Blyth



Kalın ve karakteristik kaşları dolayısıyla Cara Delevingne'in Avustralya şubesi olarak anılan Bambi Northwood-Blyth'in renkli dünyasına adım attığınız anda bunun çok daha ötesinde bir isim olduğunu anlayacaksınız.

Kimlik Kartı

■ **Doğum Yeri:** Melbourne, Avustralya.
■ **Onu Nereden Tanıyoruz:**
Balenciaga, Chanel, Calvin Klein, Armani, Tommy Hilfiger, Nike gibi markaların podyumlarından ve bu markalarla yaptığı işbirliklerinden.

İlişki Durumu

27 yaşındaki Bambi, Ksubi markasının kurucularından Dan Single ile birlikteydi. İkili, yaklaşık 10 yıl önce, Bambi'nin sektörde adını duyurmaya başladığı günlerde birlikte olmaya başlamıştı. Çift, geçtiğimiz ay dört yıllık evliliklerini sonlandırma kararı aldı. Boşanmanın ardından Bambi, kalp kırıklığını atlatıp kariyerine odaklandığını açıkladı.

Koşu Tutkusu

"Modelliğe başladığım ilk yıllarda boyumun kısa olması dolayısıyla koşmamam gerektiği, aksi takdirde bacaklarımın kalınlaşacağı söylendi. Bu nedenle yıllarca koşmaktan korktum. Şimdiyse yarışlara hazırlanıyorum. Tavsiyem 'koşucu' kelimesinin zihninizde yarattığı algıyı değiştirmeniz yönünde. Yürüyebildiğiniz sürece koşabilirsiniz. İhtiyacınız olan iyi bir şarkı listesi. Koşu sayesinde zihnimi boşaltabiliyorum. Her seansın sonunda kendimi hafiflemiş hissediyorum."

Bir Uçtan Bir Uca

Avustralya'dan New York'a taşınsa da kalbinin doğduğu topraklara ait olduğunu söylüyor: "Dünyayı bambaşka açıdan görme, daha hızlı yaşama ve daha çok çalışma şansı buldum. Ancak taşınmak karakterimi ve zevklerimi neredeyse hiç değiştirmedi. Geldiğim sıcak toprakların etkisini hayatımın her alanında hissediyorum." ■

Onun Hakkında Bilmedikleriniz

▶ Sektörde pek çok uzun boylu modelin aksine kendisi 1.70 metre boyunda.

▶ Modellik kariyeri için Instagram'ın önemli bir mecra olduğunu düşünüyor.

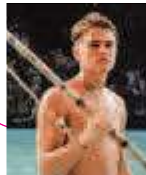
▶ Küçükken sirkte çalışmış.

▶ Bir süre yoga yaptıktan sonra egzersiz esnasında enerjisini atıp terleyebileceği sporları daha çok sevdiğini fark etmiş.

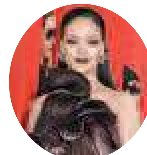
▶ Diyabet hastası olduğundan yediklerine ekstra dikkat etmesi gerekiyor.

FAVORİLERİ

1. Leonardo Di Caprio'nun gençliğinin büyük hayranı.



2. Dünya üzerinde kıyafet dolabına sahip olmak isteyeceği isim Rihanna.



3. Sosyal medyada takip etmeyi en sevdiği isimlerin başında Alexa Chung geliyor.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ
FOTOĞRAF: DANIEL ZUCHNIK/GETTYIMAGESTURKEY



Yeni Bir Arkadaşlık için Kaç Saate İhtiyaç Var?

Sosyal medyadaki arkadaşlarınızı bir kenara bırakacak olursak, dürüst olun; birlikte bir şeyler yapmaktan keyif aldığınız, aynı duyguları paylaştığınız kaç gerçek arkadaşınız var? Söyleyeceğiniz sayı bir elin parmaklarını geçiyorsa şanslısınız çünkü yapılan araştırmalar gösteriyor ki, yeni bir arkadaş edinmek sanıldığı kadar kolay olmuyor, hatta biraz zaman alıyor.

İrem Orhan

Çocukken arkadaş edinmek kolaydı... Parkta aynı salıncağın etrafında ya da aynı kum havuzunun içindeki çocuklarla o anki ortak noktanız olan oyun aşkı sizi birbirinize bağlayabiliyor, oradan güzel arkadaşlıklar doğabiliyordu. Ancak yaş aldıkça işler daha karmaşık hal aldı ve arkadaş sayımız azalmaya başladı. İnsanlara karşı gitgide daha seçici ve temkinli davranır olduk. Yeni arkadaşlar edinmek zorlaştı. Yetişkinlerin bu türlü davranışlarının ardında yatan gizemi açıklığa kavuşturmak isteyen bilim insanları ise yakın zamanda sonuçlarının pek çok kişiyi şaşkına çevirdiği bir araştırma yaptı. Ve sonuçlar gösterdi ki, pek çoğumuz arkadaş edinmek için zamana ihtiyaç duyuyoruz. Ama tahmin edin ne kadar zamana? Araştırmalara göre yeni tanıştığınız birini tanıdıklarınız arasına katmanız için gereken süre 50 saat kadar. Onları arkadaşlık statüsüne yükseltmek yaklaşık 90 saati buluyor. Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre birini en yakın arkadaşınız olarak belirlemek için ise 200 saatten fazla zamana ihtiyaç var. Fakat araştırmacıların altını çizdiği bir konu daha var ki; eğer bu süreler işte veya okulda geçiriliyorsa durum her zaman böyle olmayabiliyor. Çünkü bu tür durumlarda insanlar kendi seçimleriyle bir araya gelmiş olmuyorlar ve iş davranışları normalden farklı olabiliyor. Dolayısıyla belirtilen süreler de değişiklik gösterebiliyor. Sonuç olarak, ortak beğeni ve ilgi alanlarına sahip olduğunuz gerçek bir arkadaş edinmek bazen tahmin ettiğimizden de çok vakit alabiliyor. Zira sosyal medyada alıştığımızın aksine gerçek hayatta işler biraz daha yavaş işliyor ve eğer gereken sabrı gösterirseniz zaman sizi belki de ömür boyu sürecek arkadaşlıklarla ödüllendiriyor. ■

FOTOĞRAF: PEKİC/ISTOCK.COM



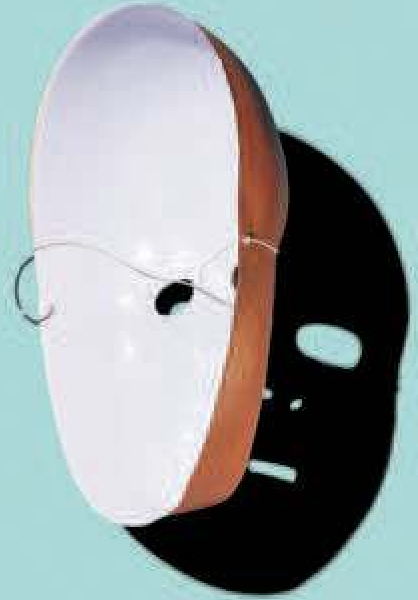
Aldatıldınız mı? Belki de ilişkinizin bittiğine sevinmelisiniz çünkü araştırmalara göre, partnerini birden fazla kişiyle aldatan insanların düşünme biçimi, psikopatlarla benzerlik gösteriyor.

Lara Akyel / **Fotoğraf** Jeffrey Westbrook

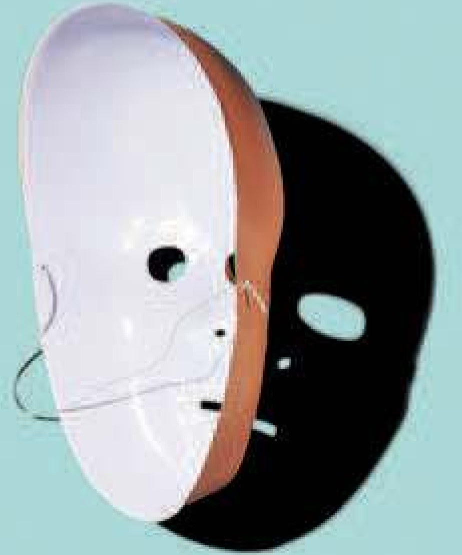
"Bir Psikopatla Beraberdim"










Ustalıkla yalan söylüyor, birlikte yaptığınız programları sık sık son dakika iptal ediyor, bazen günlerce sesi çıkmıyorsa, bir psikopatla çıkıyor olabilirsiniz!

Aldatılmak başlı başına bir travma.

Bu yetmezmiş gibi, sevgilinizin sizi beş kadınla birden aldattığını düşünün. Kendinizi boşverin, aldatan kişinin harcadığı zamanı, nelerden feragat ettiğini ve göstermesi gereken sonsuz sabrı hayal edebiliyor musunuz? Tabii ki bu sağlıklı insanlardan beklenecek türden bir davranış değil.



"Psikopat" deyince aklımıza ilk olarak soğukkanlı katiller veya korku filmlerinin ürkütücü karakterleri gelse de, Southampton Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Hedwig Eisenbarth; "Cinayet işlemeden de psikopat olabilirsiniz. Psikopatlar yasa dışı olmasa da kötü niyetli olan birçok tavır sergileyebilirler" diyor. Araştırmalara göre, psikopat insanların düşünme biçimi normal insanlardan farklı işliyor. Bu kişilik bozukluğundan muzdarip insanların empati kuramaması, ahlak kurallarına aşina olamaması ve ne yaparsa yapsın suçluluk hissetmemesi de tam olarak bu farklılıktan kaynaklanıyor. 34 yaşındaki okurumuzun başından geçen olay, bu insanların usulca hayatımıza sızmalarının an meselesi olduğunun kanıtı.

"Geçirdiği trajik kaza sonrasında her şey ortaya çıktı"

Esra tanışma uygulamalarından umudunu kestiği bir dönemde tanışmış 38 yaşındaki mimar, Engin ile. İlk buluşmalarında sadece Esra'nın değil, önceki evliliğinden olan üç yaşındaki kızı Naz'ın da kalbini çalmış. Kısa zamanda hafta sonlarını devamlı birlikte geçirir hale gelmiş, birkaç ay kadar sonra aynı eve çıkmaktan bahseder olmuşlar. Esra onu ailesiyle tanıştırmak istediğinde işler sarpa sarmaya başlamış.

"Ailemle tanışmasının zamanıydı. Yoğun çalışıyordu ama mutluyduk, aramızdaki elektrik inanılmazdı. Annem nefis bir sofra hazırlamıştı onun için, en sevdiği yemekleri çıtlatmıştım ona. Şantiyede işlerinin uzaması sebebiyle, o akşam gelemeyeceğini söyledi. Ertesi gün de, borularda sıkıntı olduğunu ve acil halledilmesi gerektiğini bahane etti. Resmen ekti beni. Aileme karşı çok mahçup oldum; 'Buraya kadarmış, artık beni arama' dedim ona. Birkaç gün sonra kendini affettirmek için ortaya çıktı fakat sonrasında yine kayıplara karıştı. Mesajlara, e-postalara, aramalara dönmüyordu. Bir gün Facebook'ta gezinirken hayatımın şokunu yaşadım. Engin bir araba kazasında, hayatını kaybetmiş. Beni bu aldığım haberden daha çok şaşırtan, ertesi gün bana Facebook'tan gelen mesaj oldu. 'Engin'i ne zamandan beri tanıyorsun' sorusuyla başladı Aslı'yla konuşmamız, konuştukça hissettiğim üzüntü, yerini öfkeye bıraktı. Meğer Aslı, Engin'in sevgililerinden biriymiş. Ondan ve benden başka Engin'in hayatında üç kadın daha varmış. Üstelik ikisiyle nişanlıymış. Ailemle tanışacağı gece gelmemesinin sebebi de işi değil, o akşam bir başka sevgilisinin ailesiyle tanışacak olmasıymış. Sadece tanışmamış, aynı zamanda ona ailesinin önünde evlenme teklifi de etmiş. Bunları sindirmem çok zaman aldı" diyor Esra.

Akla gelen ilk soru "Hiç mi şüphelenmemiş" oluyor. Fakat araştırmalar, partnerini birden fazla kişiyle aldatanların düşünme ve davranış biçiminin psikopatiden muzdarip insanlarla benzer özellikler taşıdığını işaret ediyor. Psikolog Jill Ricke; "Normal şartlarda yalan söyledikten sonra utanç duyar, suçluluk hisseder ve hatta belki yalanınızın ortaya çıkmasından korkarsınız. Vücudunuz, bu hissettiklerinizi ele vermekte gecikmez; yüzünüz, mimikleriniz ve vücut diliniz karşı tarafa birtakım sinyaller verir. Fakat konu psikopatlar olduğunda, süreç aynı seyirde ilerlemiyor. Empatiden yoksunlar ve onları neredeyse hiçbir şey korkutmuyor. Yüzlerinde yalan söylediklerine dair herhangi bir işaret bulmanız mümkün değil" diyor. Normalde aynı anda birden fazla sevgiliye sahip olmak üzerinizde büyük stres yaratır. Her birine ayrı yalan atmak, söylediğiniz yalanları hatırlamak ve o yönde tutarlı davranmak zor iş. Fakat Psikolog Jill Ricke, psikopatların karşılarına çıkan zorlukların onları heyecanlandırdığını ve hatta bu zorlukları meydan okuma gibi gördüklerini söylüyor.

Tüm bunlar olurken yanlış bir şey yaptıklarının farkında olmamaları ise işin trajik kısmı. Dışarıdan bakınca tamamen normal görünen bu insan tiplerini hayatınıza almak son derece tehlikeli olabilir. Psikopatlar ve kurbanları üzerinde çalışmalar yapan Profesyonel Danışman Anne Brown; "Başkalarını manipüle etmek onların motivasyonlarını yükseltir ve hedeflerine ulaşmak için işlerine farklı insanları alet edebilirler. Hedefleri, cinsel doyum, para, güç ya da herhangi başka bir şey olabilir" diyor. Bilinçli olarak kırılgan kurbanlar seçerek, onların zayıflıklarını keşfediyor, sonrasında bu zayıflıklardan faydalanarak hedeflerine ulaşıyorlar. İlgiye muhtaçsanız ilgi gösteriyor, sorumluluklarınızdan dolayı monoton bir hayata sahipseniz, macera yaşamaya davet ediyorlar. Anlayacağınız, bulundukları kaba göre şekil alıyorlar. Tıpkı Engin'in bir diğer sevgilisi olan Melis ile daha ilk buluşmalarında, Melis soyadını sevmediği için, ona evlenirlerse soyadından kurtulabileceğini söylemesi gibi.

Şimdilerde evli olan Esra, Engin'i zamanında yeterince sorgulamadığına inanamıyor. Günümüzde pamuk ipliğine bağlı ilişkilerde, partnerlerin fazla sorgulanmaktan ve ilgiden ne kadar irite olduklarını hepimiz biliyoruz, bu noktada bir psikopatı tespit etmek pek kolay değil. Fakat siz yine de ilişkilerinizde işleri ağırdan almayı, yeterince tanımadan ailenizin içine almamayı ve belki biraz da sosyal medya hesaplarını stalk'lamayı ihmal etmeyin. ■

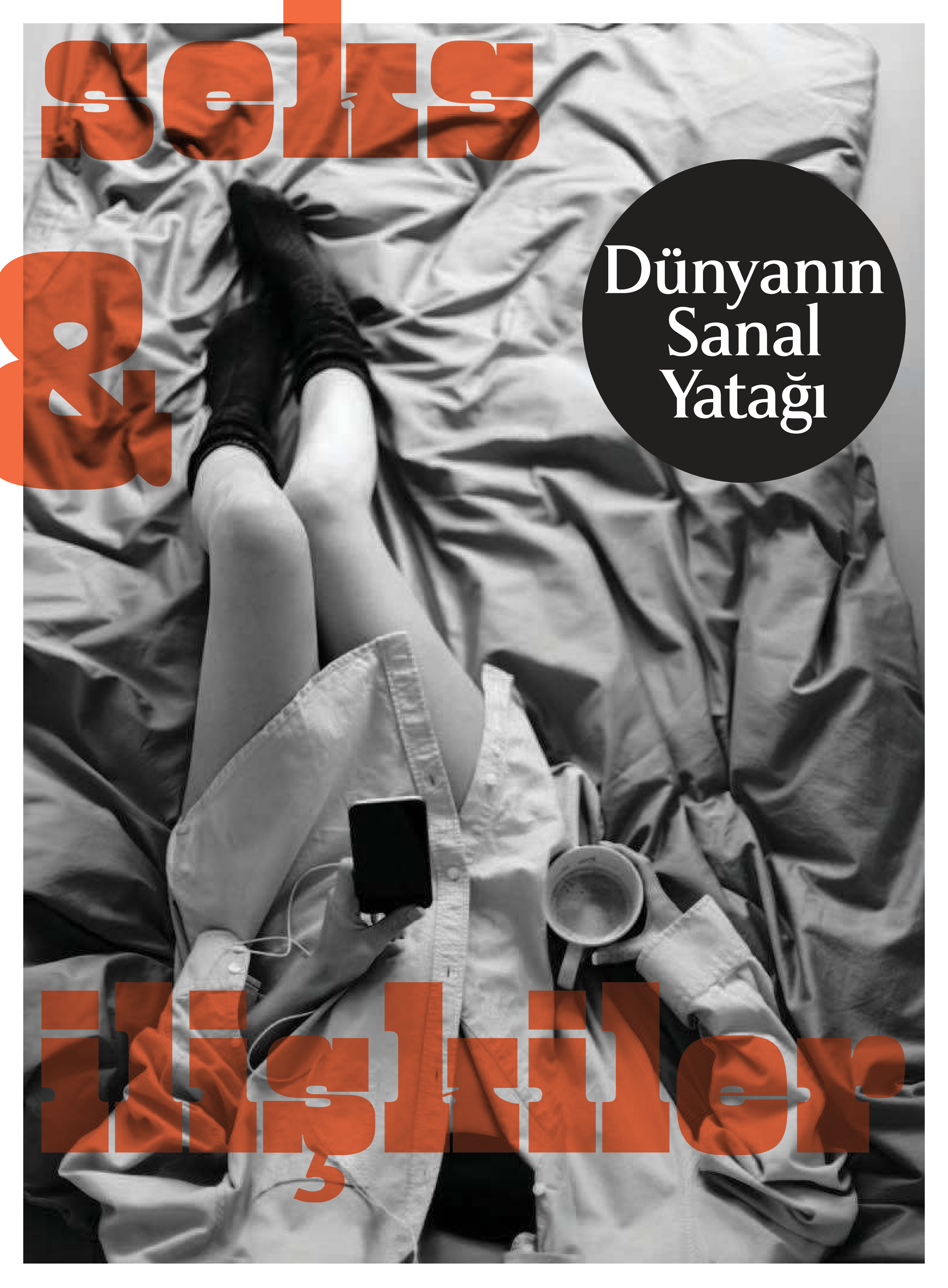
Tehlike Çanlarını Duyuyor musunuz?

✖ **FAZLA HIZLI** Gerçek aşk zaman alır. İlişkinizde her şey çok hızlı ilerliyorsa, özellikle de ikinci ya da üçüncü buluşmanızda size, onun ruh eşi olduğunuzu söylüyorsa bir durup düşünmenin tam zamanı.

✖ **ÇOK ÇEKİCİ** Psikopatlar manipüle etme konusunda çok başarılıdır. Çekici olmaları da onların bu konuda işine gelir. Bilmenizi istemedikleri bir konu gündeme geldiğinde bunu ona olan zaafınızla ört pas etmeye çalışırlar.

✖ **SORUMLULUKLARDAN KAÇIYOR** Herkes kötü ayrılıklar yaşar. Fakat tüm eski sevgilileri hakkında atıp tutuyorsa bu bir kırmızı alarm olabilir. İlişkinizde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda, kendi hatalarının farkında olmaması iyiye alamet değil.

✖ **HİÇ YAKIN ARKADAŞI YOK** Psikopatlar insanları uzun süre çevrelerinde tutmaktan kaçınırlar. Bahsettiği yakın arkadaşlarıyla mutlaka tanışın. Ne demişler; "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim."


seks
&
ilişkiler
Dünyanın
Sanal
Yatağı

Sanal seks nedir? Kim daha çok yapar? Nerelerde yapılır? konu öyle basit gelmesin, uzmanlara göre önümüzdeki 10 yıl içerisinde çağımızın en yaygın eylemlerinden ama aynı zamanda en büyük sorunlarından da birine dönüşecek. Bakalım gelecek bize neler getirecek?

Özgür Uysal

@inceislerTV

FOTOĞRAF: MARTIN-DM/ISTOCK.COM

Geçtiğimiz yılın internette en çok aranan ifadelerinden biri "sanal seks."

Sanal Seks Nedir?

Sanal seks, arada bir dijital araç olarak kişilerin karşılıklı giriştikleri cinsel münasebete deniliyor. Biraz Meydan Larousse tanımlaması gibi oldu ama zaten o kütüphanemizdeki boy boy ansiklopedilerin yerini internetler, tabletler, telefonlar alınca haliyle böyle tanımların yerini de daha kısa ve sanal sohbetler, slm, nbr, asl'ler aldı. Geçtiğimiz yılın en çok aranan ifadelerinden biri "Sanal seks." Ayrıca Türkiye'ye de bu yıl giriş yapmış ve giderek sanal dünyada kaçamak ilişki yaşama ve partner bulma konusunda giderek popülerleşen Gleeden'in dünya çapındaki anketine katılan 10.013 üyeden yüzde 69'u haftada en az bir kez, yüzde 19'u ise ayda en az bir kez sanal seks yaptıklarını söylüyor. Yüzde 73'üne göre sanal seks; kaçamak bir ilişkinin olmazsa olmaz parçası.

Kim Daha Çok Sanal Seks Yapıyor?

Şimdi gelelim kadın ve erkekler arasında dijital yatağın nasıl anlaşıldığı algısına. Daneback, Cooper&Manson'un "Online Seksüel Aktiviteler" isimli araştırmasına göre erkeklerin yüzde 30'u, kadınların yüzde 34'ü bir şekilde sanal seks yaptıklarını itiraf ediyorlar. 35-49 yaş arasındaki kadınlar aynı yaş grubundaki erkeklerden daha fazla sanal seks tecrübesine sahip. Erkeklerde 49 yaş sonrasında sanal seks deneyimi yüzde 18'lere iniyor. Yani yaş ilerledikçe erkekler sanal yataktan, kanepelerine geçiyorlar. Türkiye'deyse en çok 25-45 yaş arası, yüksek eğitim ve gelir düzeyindeki erkekler sanal dünyayı cinsellik için kullanıyor. Bunun sebebi Türkiye'de para karşılığı sanal seksin sohbet etmekten daha yaygın olması. Kadınların yüzde 70'i sanal seks için doğrudan sohbet odalarına gidiyor, erkeklerinse yüzde 68'i sanal sekse erişmek için önce web çubuğunu kullanıyor. Kadın aklında tutuyor tabii. Erkeğin kan bir kere gitti mi beyinden akılda site ismi mi kalır? Açıyor bilgisayarı karşısına ilk gelen yazı yazılabilir yere "Sanal seks" yazıyor. Her neyse! Homoseksüeller de heteroseksüellere göre 4 kat daha fazla sanal seks deneyimine müdahil oluyorlar. Bunun sebebi sosyal olarak heteroseksüellere göre toplum içinde daha kontrollü ve dar hareket kabiliyetlerinin olması ve sanal seksi aynı zamanda partner bulmak için de kullanmaları.

Sanal Seks Araçları Neler?

Sanal seks, araştırmalara göre yüzde 72 oranda sohbet odalarında, yüzde 52'si anlık mesajlaşma uygulamalarında yapılıyor. Toplayınca arada kalan yüzde 24'lük kesim de her iki alanda da sanal seks yapıyor. Her yolu deniyorlar yani. Sadece kadınların ve erkeklerin

Erkeklerin sadece yüzde 33'ü sanal seks partnerleriyle dışarıda buluşuyor.

Uzmanlara göre sorun, gerçek hayatla sanal hayatı birbirine karıştırmakta.

yöntemleri biraz daha farklı. Erkeklerin hoşlandıkları şey daha ziyade görsel olarak tahrik edici şeyler. Kadınlar ise daha çok işitsel ve yazılı içeriklerden hoşlanıyor. Yani kadınlar video ve fotoğraf gönderirken, karşılığında tahrik edici sözler bekliyorlar. Bunun sebebi de kadınların daha yüksek hayal kurabilme kabiliyetine sahip olmaları ve yazılı, işitsel unsurları beyinde görselleştirebilmeleri. Sohbet odalarında yeni trend de VR kullanılan odalar. VR'ın seksin geleceğini değiştireceğini 3-4 ay önce yazmıştım. Şimdi tekrarlıyorum. İlk kez 2015'te VR porno içerik çıktığında bir araştırma yapıyorlar. Araştırmaya katılanların yüzde 48'i VR pornoyu gerçek sekse tercih edebileceklerini söylüyorlar.

Faydaları, Zararları

Uzmanlara göre faydalı olan tek tarafı, kişilerin rumuz kullanıldığı ve kimliksiz olarak yapıldığı için kişiler gizli kalmış fantazilerini ve söylemek istediği şeyleri rahatça ifade edebilmeleri. Bu da uzun vadede psikolojik olarak rahatlamayı sağlıyor ancak her şey gibi bu da tadında bırakılması gereken bir alışkanlık. ABD'de yapılmış araştırmaya göre 25 milyon insan haftada 1-10 saatini sanal sekste geçiriyor. 4,7 milyonu da 10 saatten fazla zamanını her hafta sanal seks için harcıyor. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking araştırmasına göre uzun süre ve düzenli olarak sanal seks yapanlarda bu eylem zaman içerisinde bir bağımlılığa dönüşüyor. Doç. Dr. Cem İncesu bu konuda şunları söylüyor. "'Kurtulmak istiyorum' diyen çok insan var. Hiperseksüalite önümüzdeki 10 yılın



NASIL KAZASIZ, BELASIZ "SEXTING" YAPILIR?

Dünya çapında 4 milyondan fazla üyesi olan kaçamak sitesi *tr.gleeden.com*, erkeklerle sexting (cinsel içerikli mesajlaşma) yaparken için 3 temel adımı açıklıyor. Bakalım katılıyor musunuz?



en büyük problemi olacak." Bunun en büyük nedeni olarak insanların her geçen gün bilgisayar ve dijital ekranlar başında daha çok vakit geçirmeleri ve burada yer alan içeriklerin yüzde 80'inin erotik ya da bir şekilde cinsel içerikli olması. Haber sitesinde bile site önerileri vs. karşına çıkıyor yanda, altta bir şekilde. Bu da mastürbasyon, sanal seks, hiperseksüalite gibi insanın haz merkezlerine uzun vadede zarar veren, özgüvensizlik, kolaya kaçma, seksten ve sosyallikten uzaklaşma gibi sorunlara yol açan bir serüvene çeviriyor internet deneyimini.

Hangisi Sanal, Hangisi Gerçek?

Uzmanlara göre sorun gerçek hayatla sanal hayatı birbirine karıştırmakta. Bunun iki tipi var. İlki klavye arkasından davranan kişiyle gerçek hayattaki kişinin birbirinden farklı olması ve bu ayrımın kişilik çatışmasına götürmesi. Diğeri de sanal ilişkileri gerçek hayata taşınması ve bunun taşıdığı riskler. Mesela erkeklerin sadece yüzde 33'ü sanal seks partnerleriyle dışarıda buluşuyor. Kadınlarda ise bu oran yüzde 80. Yani bu da kadınlar tehlikeyi daha fazla göğüslüyorlar demek. Yapmayın. O profiller, o cümleler gerçek olmayabilir. Kendinizi ateşe atmayın. Tanımadığınız insanlarla internette tanışıp gözden uzak alanlarda buluşmayın. Sizler bundan çok daha değerlisiniz. Ya sanalda kalsın ya da uzmanları dinleyin, sevgiliniz ya da partnerinizle de yapın. "İlişkinize renk katar, ömrünü uzatır" diyorlar. Heyecan iyidir ama gerçek hayata taşıdığınız ilişkilerinizde seçici olun. Uzun, mutlu ve gerçek ilişkileriniz olsun. ■

Sanal seks, araştırmalara göre yüzde 72 sohbet odalarında yüzde 52'si anlık mesajlaşma uygulamalarında yapılıyor. Toplayınca arada kalan yüzde 24'lük kesim her iki alanda da sanal seks yapıyor.

1

İlân-ı aşklardan uzak durun! Sext yapmak demek, aşığınızın kulağına fısıldanacak tatlı sözleri ona yazılı olarak geçmek demek değildir. Tam tersine, bilhassa bu tür tatlı, şefkatli, sevecen jargonlardan uzak durmalısınız.

2

"Sext" mesajlarınızı gönderirken alıcı ismini 5 defa kontrol edin! Yanlış numaraya o mesajı göndermek size sıkıntı verecektir.

3

Sext yapmak bir nevî ön hazırlıktır: Başladıktan sonra en güzel yerinde bırakırsanız; bu tam teniste topun çıkıp oyunun kesilmesi gibi olacaktır. En azından 20 dakikanızı ayırın.

İlişki Raporu

ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA.







1

Mert Fırat-İdil Fırat
İki ay kadar önce birlikte olmaya başlayan Mert Fırat ve İdil Fırat cephesinden mutlu haber geldi. Aile arasında gerçekleşen törenle yüzük takan ikilinin Eylül'de evleneceği konuşuluyor.

3

Demi Lovato-G-Eazy
G-Eazy, Halsey ile yollarını ayırdıklarını duyuralı birkaç hafta olmuştu ki Demi Lovato ile görüntülendi. Bir gece kulübünden el ele çıkarken yakalanan çiftin ilişkisi uzun ömürlü olur mu, zaman gösterecek.

2

Jennifer Garner-Ben Affleck
Özel hayatı hakkında neredeyse hiçbir zaman konuşmayan Jennifer Garner, yakın zamanda verdiği bir röportajda Ben Affleck ile ayrılık döneminde yaşadıklarını düşünmenin bile kendisini ağlatmaya yettiğini söyledi. Tabii ardından aşka artık kapılarının açık olduğunu ekleyerek.





4

Kate Upton-Justin Verlander
Sekiz ay önce evlenen 26 yaşındaki ünlü model Kate Upton hamile. Güzel haberi Instagram'dan açıklayan Upton, henüz bebeğin cinsiyeti hakkında bilgi vermedi.



WELLS ADAMS-SARAH HYLAND
Wells Adams, ne kadar iyi bir erkek arkadaş olduğunu bir kez daha kanıtladı. Sevgilisi Sarah Hyland'ın lise arkadaşlarıyla buluşmasına katılan Adams, "Aşk, bugüne dek kendi lise arkadaşlarınızın buluşmasına hiç katılmadığınız halde sevgilinizinkine katılmaktır" açıklamasını yaptı.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ,
FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

Dikkat! Geçmiş Bugünün Dengesini Bozabilir



Eski sevgilinizden kalan eşyaları ara sıra eski günleri yad etmek için mi saklıyorsunuz? Yoksa bunun altında başka bir sebep mi yatıyor?

İlan-ı aşk notları, kurumuş çiçekler, sinema biletleri, eğlenceli bir geceden fotoğraflar ve daha fazlası... Neden bahsettiğimizi biliyorsunuz; eski sevgiliden kalan bir kutu anı! Peki sizce, üzerinden yıllar geçmiş olmasına rağmen, bu kutulardan neden kopamıyorsunuz?

Derleyen Lara Akyel

Eski erkek arkadaşlarınızdan kalan eşya ve hediyeleri topladığınız kutuyu her açtığınızda, zamanda yolculuğa çıkıyorsunuz. Bu noktada, hislerinize kulak verin. Hissettiğiniz özlem mi, öfke ya da şevkat mi? Whitman College'dan sosyoloji profesörü ve *Love Letters: Saving Romance in the Digital Age* kitabının yazarı Michelle Janning; "Masum bir ilişkiden geriye kalanlar, size ne kadar yol kat ettiğinizi anımsatır" diyor. Eski erkek arkadaşınızdan kalan eşyaların yanı sıra, okul yıllığı, arkadaşlarınızla eğlenceli fotoğraflarla nostaljik hissedebilirsiniz. Sadece ilişkiniz değil, okul yıllarınıza dair keyifli anılar da aklınızda canlanır. Durum böyle olduğunda, bu anıları çöpmüş gibi atmaktansa, yıllar boyunca saklamak istemeniz şaşırtıcı değil. O erkek arkadaşınızın bugün sizi siz yapan özelliklerde katkısı olduğunu düşünüyorsanız, ondan kalan anıları atarken kendinizden de bir parça atıyor gibi hissedebilirsiniz. Bu çok normal. Asıl tehlike, aylar hatta yıllar geçmesine rağmen eski sevgilinizden kalan eşyalara bakarken, ağlıyor, sinirleniyor ya da pişmanlık duyuyor olmanız. İnsanlara yaşadıkları kalp kırıklıklarını atlatmaları konusunda yardımcı olan online program Moving On'un kurucusu Carolina Castanos; "Eski eşyalara bakarken bu duyguları hissediyorsanız, bu o ilişkinin yasını tam olarak tutmadığınız anlamına gelebilir" diyor. İşte bu noktada, anısı olan eşyalarla vedalaşmanız gerekiyor. Sağlıksız bir ilişkiden geriye kalanları hayatınızda tutmak yerine, onlardan kurtulmak yeni bir ilişkiye de mental olarak yer açmanızı sağlayacak. Eski ilişkinizden geriye kalan bir kutu eşyanın yolunuzu tıkamasındansa, sizi daha fazla mutlu edecek biri için hayatınızda yer açmaya ne dersiniz?■

Yeni Sevgiliniz, Eski Anıları Bulursa...

Sevgiliniz, hiç beklemediği bir kutu buldu. Önceki ilişkinizden kalma fotoğraflar, baş harflerinizin yazılı olduğu kolyeler ve daha fazlası içinde. Bu aranızda oluşacak güven problemini tetikleyebilir. Üstelik haksız da değil. Kutuyu saklıyorsunuz diye eski sevgilinize karşı halen bir şeyler hissettiğinizi düşünmediğinden emin olun.Siniri geçmiyorsa, en çok hangi eşyadan rahatsız olduğunu öğrenin ve ilişkinizin hayrı için o eşyalardan bin an önce kurtulun. Sonuç olarak, şu anki ilişkiniz yaşanmış ve bitmiş bir ilişkiden çok daha önemli.



Yatakta Hedef Orgazm mı?

Dünyanın neredeyse her yerinde kadın hakları özelinde heyecan verici dönüşüm yaşanıyor. Fakat konu yatakta sesimizi duyurmak ve istediğimizi elde etmek olunca önümüzde kat etmemiz gereken daha uzun bir yol olduğunu söyleyebiliriz.

Reyhan Güneş

Pek çok kadın, partneriyle yatağa girdiğinde kendi beklentilerini bir kenara bırakıp karşısındaki kişinin mutlu sona ulaşmasını öncelik olarak görüyor. Hatta kimi zaman bırakın cinsellikten zevk almayı; nasıl göründüğü konusunda endişe yaşıyor veya zevk almadığı hareketlere sırf partneri istiyor diye 'katlanmak' durumunda kalıyor. Bu durum, bugüne dek cinsellikle ilgili bizlere öğretilen çifte standartlardan kaynaklanıyor olabilir. Her daim güzel ve çekici görünme baskısı, erkeklerin cinsel dürtülerinin kadınlardan yoğun olduğu ve bu dürtüleri bastırmanın neredeyse imkansız olduğu algısı gibi yanlış düşünceler tüm bu kurgulanmış ataerkil cinsel düzenin temelini oluşturuyor.

Nereden Başlamalı?

Bugüne dek cinsel yaşamınızda kendi zevkinizi ve önceliklerinizi ön planda tutmadıysanız endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. *Sexuality&Culture* tarafından 7.255 kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre, 10 kadından dokuzu partnerini mutlu etmek adına istemediği halde seks yapıyor. 10 kadından sekiziyse partnerinin zevk almasını kendininkinden öncelikli görüyor. Kadın sağlığı alanında yaptığı çalışmalarla tanınan Dr. Jolene Brighten, mutlu cinsel hayata giden yolda ilk adım olarak kadın ve erkeğe biçilen rolleri yeniden yapılandırmamız gerektiğini söylüyor: "Kadınlar iyi ve sevilebilir olmak amacıyla kendi arzularını bir kenara bırakıp yalnızca erkeğin beklentilerine yönelik hareket edebiliyor. Yatakta ne istediğini bilen ve vücuduyla pozitif ilişki kurmayı başarmış kadınlar, çoğu zaman istemediği hareketleri yapmak durumunda kalmıyor. Sözlü veya psikolojik baskı görmesi durumunda kararlı davranabiliyor" diyor. Öncelikle kendinizi keşfedin. Neler sizi harekete geçiriyor, neler orgazm olmanızı sağlıyor? Sonrasında cinsellikle ilgili basmakalıp fikirlerinizi rafa kaldırın.

Önemli Olan Sonuç Değil

İlişki uzmanları, mutlu cinsel hayat için iki tarafın da hedef odaklı davranmaması gerektiğini söylüyor. Çünkü orgazm beklentisi çiftler üzerinde performans endişesi yaratabiliyor. Ortaya çıkan bu endişe zaman içinde taraflar üzerinde baskı yaratıyor, cinsellikten alınan keyif azalıyor. *Sex That Works* kitabının yazarı, İlişki Uzmanı Wendy Strgar, "Kadınlar her cinsel deneyiminde orgazm olması gerektiği düşüncesini bir kenara bırakmalı. Cinsel yaşamın en önemli süreci keşif sürecidir. Siz ve partneriniz yatakta geçirdiğiniz zamandan keyif alıyorsanız işler yolunda demektir. Seks orgazmın çok daha ötesindedir" diyor. ■

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

S&C

Erkek gurumuz soruları yanıtlıyor

S_ Önümüzdeki günlerde arkadaşlarımla tatile çıkacağız. Ortak tanıdıklarımız nedeniyle eski sevgilim ve onun yeni sevgilisi de bizimle geliyor. İlişkisiyle ilgili hiçbir sorunum olmadığını ve onu tamamen unuttuğumu kendisine nasıl belli edebilirim?

C_ Eski sevgiliniz de yüksek ihtimalle sizin gibi dramadan uzak, sakin bir tatil geçirmek istiyordur. Yeni sevgilisinin gerginliğe neden olacağını düşünseydi sizinle aynı ortama sokmazdı. Siz de ona karşı en ufak hissiyatınız kalmadığını göstermek istiyorsanız sakin davranın. Ona ve tavırlarına odaklanmak yerine başkalarının etrafındayken nasıl davranıyorsanız o şekilde tavır sergileyin ve arkadaşlarınızla iyi vakit geçirmeye bakın. Durup durup kafanızın ne kadar rahat olduğundan bahsetmek, onların olduğu yerlerden uzak durmak veya her akşam başka biriyle eve dönmek tam tersi imaj çizmenize neden olabilir.

S_ Sahilde görüp beğendiğim kişinin yanına gidip tanışmam çok mu tuhaf karşılanır?

C_ Sorunuzun cevabı oldukça basit. Çünkü pek çok erkek, kadınların kendisini beğendiğini dile getirmesinden veya bunu belli etmesinden hoşlanır. Ancak tavsiyemiz, herkesin bikini ve mayolarıyla salındığı bu ortamda onunla konuşurken fazla seksi tavırlar sergilememeniz yönünde. Bu onunla yalnızca bir gece geçirmek istediğiniz izlenimi yaratabilir. Yanına gidip tatlı bir gülümsemeyle güneş kreminin olup olmadığını sorabilir, ardından sohbet etmeye başlayabilirsiniz. Devamı kendiliğinden gelecektir.

S_ Merak ediyorum, sizce erkekler de biz kadınlar gibi lavaboda birbiriyle tanışıp sohbet ediyor mu?

C_ Cevabımız genel olarak hayır. Kadınlar lavaboyu sosyalleşme yeri, giyinme kabini, terapi merkezi veya acil durum anında toplama alanı olarak kullansa da erkekler çoğu zaman yalnızca ihtiyaçlarını giderip oradan ayrılıyor. Çok önemli bir durum olmadığı sürece birbirleriyle konuşmaktan pek hoşlanmıyorlar.

S_ İlk randevunun ardından görüştüğüm kimse beni tekrar aramıyor. Hangi sinyalleri kaçırıyor olabilirim?

C_ Randevu esnasında karşınızdaki kişinin sizden etkilenmediğini anlamak biraz zor olabilir. Fakat önümüzdeki günlerde sizi tekrar görmek isteyen biri, hakkınızda daha fazla bilgi edinebilmek amacıyla farklı sorular sorar. Erkeklerin gerçek duygularını açıkça belli etmek konusunda çekingen davranabilecekleri bilgisini cebinize koyun ve olumsuz ipuçları yerini olumluları gözlemlemeye çalışın.

S_ Sanırım erkek arkadaşım önümüzdeki günlerde gerçekleşecek bekarlığa veda partisinde onu aldatacağımı düşünüyor. Bana daha fazla güvenmesini nasıl sağlayabilirim?

C_ Cümle içinde kullandığınız 'sanırım' kelimesi bu konuyu birbirinizle açık açık konuşmadığınızı, hislerinizi ortaya koymadığınızı gösteriyor. Erkekler de bizler gibi bazı konularda net cevaplar almak ister. Aranızdaki bu tuhaf durumu çözmek için: "Bekarlığa veda partisi konusunda şüphelerin olduğunu düşünüyorum" diyerek konuşmaya girin. Hiçbir koşul altında sadakatsiz davranmayacağınızı tüm içtenliğinizle anlatın.

S_ Eşim önemli bir ofis yemeğine birlikte gitmeyi teklif etti ve ben yorgun olduğum için onu reddettim. O günden beri bana uzak davranıyor. Ne yapabilirim?

C_ Sizin de bildiğiniz gibi erkekler, kalp kırıklığı yaşadıkları durumlarda sessiz kalmayı, kendi kabuğuna çekilmeyi tercih edebiliyor. En mantıklı hareket gidip özür dilemeniz ve neler hissettiğini sormanız.

S_ Sevgilim iş bulmak konusunda zor zamanlardan geçiyor. Bu süreçte ona destek olduğum için mutluyum. Ancak yaklaşık altı aydır ikimizin de geçimini ben sağlıyorum. Son günlerdeyse iş arama sürecini biraz ağırdan aldığını düşünmeye başladım. Sizce nasıl davranmalıyım?

C_ Birini hayatınıza almak, iyisiyle kötüsüyle her durumda onun yanında olmak demektir. Tabii taşın altına elinizi birlikte sokmanız gerekiyor. Tersinin yaşandığını düşünüyorsanız suçlayıcı tavır takınmadan neler hissettiğinizi bir an önce açıklamaya bakın. "Maddi konular nedeniyle büyük stres altındayım" diyerek duygu durumunuzu açıklayabilirsiniz. Ayrıca iş arama sürecinde nasıl bir yol haritası takip ettiğini öğrenin. Günde kaç yere başvuruyor, kimlerle iletişime geçiyor ve nasıl geri dönüşler alıyor gibi. Aldığınız cevaplar doğrultusunda (varsa) hatalarını düzeltin. İkinci aşamadaysa bütçesel sorunlarınızı gündeme getirebilirsiniz. Sizin maaşınızla ortada herhangi bir sorun yokmuşçasına yaşamaya devam ediyorsa yakın zamanda harcamalarınızda kesintiye gitmek durumunda kalacağınızı söyleyin. Bu kibar uyarınızı ciddiye almaması durumunda ilişkinizin gidişatını gözden geçirmenizi öneriyoruz.

Omurgayı Güçlendiren 4 Önemli Yaz Fırsatı

Çoğumuzun ortak yakınmalarından boyun ve bel ağrıları, geniş bir hastalıklar grubuna bağlı olarak gelişebiliyor. Yaz mevsimi ise bu problemlerin hafiflemesinde önemli olanaklar sunuyor.

doktor cosmo

Bel ve boyun ağrıları, omurgada en sık karşılaşılan rahatsızlıklardan. Toplumdaki yaygın inanışın aksine bu problemlerin yüzde 90'ı yalnızca fıtıktan değil, kas, eklem ile tendonları ilgilendiren basit tutulma, zorlanma ve kramplar gibi mekanik omurga sorunlarından kaynaklanıyor. Bu nedenle bel ve boyun ağrısı çekenlerin çoğunda ilaç kullanımı ve istirahat, yakınmaların ortadan kalkması için yeterli oluyor. Bel ve boyun fıtıklarında bu yöntemler başlangıç tedavi adımı olarak oldukça işe yarıyor; sorunu hafifleterek vücudun iyileşmesi ve duruma adapte olabilmesi için fırsat sağlıyor. Böylece bir yandan da fizik tedavi, akupunktur, karyopraktik, algoloji girişimleri gibi tedavi yöntemlerine yardımcı oluyor. Güneşin sıcaklığından bolca faydalandığımız yaz mevsimi ise omurga problemleriyle başa çıkmada oldukça etkili. Peki, yaz aylarının omurgaya sağladığı bu avantajlar neler? Sorunun yanıtını Acıbadem Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Murat Hamit Aytar veriyor.

FOTOĞRAF:FİLADENDRON/ISTOCK.COM

1 Sıcak Hava

Yaz mevsiminde artan sıcaklıklar omurga için oldukça faydalı. Bunun nedeni ise sıcağın gerilen, spazma uğramış kaslar ve eklemler üzerinde bir nevi gevşetici etki sağlaması, bu sayede de omurganın kendisini yaşadığı sorunlara adapte edebilme yeteneğinde artış olması. Dolayısıyla güneş ve sıcak havadan faydalanmanın tam zamanı. Ancak güneşin dik açıyla geldiği tehlikeli saatlerde uzun süre güneşe maruz kalmanın yarar değil, zarar getireceği de unutulmamalı. Koruyucu önlemler alarak ve günün uygun saatlerini seçtikten sonra uzun yürüyüşler, hafif koşu ve gerdirme egzersizleri yapmakta fayda var.

2 Deniz ve Açık Havuz

Yüzmek, omurga sağlığımız için en faydalı egzersizlerden biri. Kol, bacaklar, kalça ve omurgayla birlikte tüm vücudu çalıştırıyor, kas ile tendonları güçlendiriyor. Yüzerken ileri doğru ivmelenen vücut aynı zamanda omurlarda, yani omurganın kemikleri arasında genişleme, uzanma hareketiyle omurgaya faydalı bir traksiyon egzersizi etkisi de yaptırmış oluyor. Ayrıca suyun kaldırma gücünün omurgaya binen yükü azaltarak hareketlenmesini kolaylaştırması da diğer önemli avantaj. Bu nedenle suda egzersiz programları fizyoterapinin çok önemli bir ayağı konumunda.



Fizik Tedavi için Uygun Zaman!

Fizik tedavi sonrasında sıcak havada yapılan yürüyüş ve egzersizler, bu tür tedavi programlarında görülen faydayı artırıyor. Bunun nedeni sıcak hava ve sıcak ortamın vücudu fizik tedavi programlarına daha uygun hale getirerek hazırlaması ve fizik tedavi sonrası da faydanın devamı için yine uygun bir ortam sağlıyor olması. Tabii öncelikle omurgamızla ilgili sorunumuz nedir? Ne aşamadadır? Bunları bilmek ve bilinçli hareket etmek için hekime danışmak gerekiyor. Muayenenin ardından ise gerekirse ilave radyolojik ve laboratuvar tetkikleri yaptırmayı, uzman hekimlerden destek almayı ihmal etmemelisiniz.

Başlangıçta sırtüstü yüzmeyi deneyerek, sorun hissedilmezse tüm stillerde kendinizi çok yormadan yüzmeyi alışkanlık haline getirin. Haftada 2-3 gün yüzme fırsatı yaratabilirseniz omurganız için çok faydalı bir şey yapmış olacaksınız.

3 Hafif Bir Beslenme Programı

Fazla kilolar omurga sorunlarına yol açan ve şiddetini artıran nedenlerin başında geliyor. Yapılan araştırmalara göre alınan her beş kilo, omurga problemi yaşama riskini yüzde 5 artırıyor. Çünkü vücuttaki kilo artışı omurga bağları ve diskleri üzerine olan yüke etki ediyor. Dolayısıyla boyun veya bel fıtığı sorunu yaşayanların yapması gereken ilk şey fazla kilolardan kurtulmak olmalı. Yaz mevsimi gerek sıcakların etkisiyle daha az yememiz, gerekse sağlıklı sebze ve meyveleri daha fazla tüketmemiz için oldukça iyi bir fırsat. Tabii ki, diyet uzmanlarının profesyonel önerileri, bol sıvı tüketimi ve düzenli kontrolü de unutmadan.

4 Daha Fazla Spor İmkânı

Düzenli spor yapmanın omurga sağlığı için önemi büyük. Spor ve yürüyüş, omurganın tüm yapılarının çalışmasını, sıcak ve güçlü kalmasını sağlayan, omurganın ideal dengesinde ve dik halde olmasına çok önemli katkıda bulunan en değerli faktör. Ayrıca kemik sağlığı için en gerekli mekanizmalardan biri. Omurganızı aşırı yorup ağrılara neden olmamak şartıyla, iyi bir ısınmanın ardından, haftada 2-3 gün, 30 dakikanızı bile ayırmanızın yeterli olacağı açık hava sporları omurga sağlığınız için iyi bir seçim. ■

Pürüzsüz Cilt için 5 Doğal İçerik

Son yıllarda ürünlerde kullanılmaya başlanan organik içeriklere karşı artan ilgi kaçınılmaz. Ancak bu ürünleri alırken sizin için uygun olanını almak çok önemli.



Cildiniz ürünün içeriğini emebildiği için ona ne uyguladığınız konusunda ekstra özen göstermeniz gerekiyor. Alışverişte aramanız gereken 5 ürün ve kaçınmanız gereken birkaç içeriği sizler için sıraladık. Doğru seçimi yapmak için nelere dikkat etmeniz gerektiğine beraber bakalım.

Organik Hindistan Cevizi Yağı

Hindistan cevizi yağı içeriğindeki orta zincirli yağ asitleri ve E vitamini sayesinde yıllardır etkili bir nemlendirici olarak kullanılır. İster saç maskesi, ister makyaj temizleyicisi ya da vücudunuza nemlendirici olarak kullanın, bu içerik çok çabuk emilir ve ardında yumuşacık bir dokunuş bırakır.

Organik Kalendula (Aynısefa) Yağı

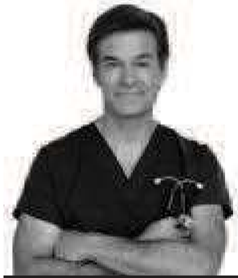
Kalendulayı daha önce hiç duymamış olabilirsiniz. Ancak muhakkak onun türünden başka bitkiler duymuşsunuzdur. Bu türdeki bitkiler antik Yunan ve Roma dönemlerinden beri çeşitli cilt sorunlarını iyileştirmek üzere kullanılıyor. Yapılan bazı çalışmalar antienflamatuar ve antiviral özellikleri olduğunu gösteriyor. Tahriş olmuş yerin üzerine hafifçe ovuşturarak sürmeyi deneyin ancak daha kötü olursa anında bırakın.

Organik Aloe Vera

Aloe vera yüzyıllardır çeşitli cilt sorunlarını tedavi etmekte kullanılır. Yatıştırıcı, rahatlatıcı özellikleri ve iyileşmeyi hızlandırmasıyla bilinen aloe veranın güneşte fazla vakit geçirenlere verilmesi şaşırtıcı değil. Güneş yanığını rahatlatma özelliğinin yanı sıra aloe vera, aynı zamanda sağlıklı bir saç derisi elde etmeye, akne izlerini azaltma ve yok etmeye yardımcı olurken nemlendirici olarak da görev sağlar.

Organik Zeytinyağı

Hindistan cevizi yağı gibi, zeytinyağı da saçınız ve cildiniz için sayısız fayda ve kullanım sağlayan çok eski bir güzellik ürünüdür. E vitamini ve polifenol zengini bu antioksidan deposu genellikle hem temizleyici, nemlendirici olarak hem de cildi yumuşak ve esnek tutmak, akne oluşumuna neden olan bakterilerle savaşmak üzere kullanılıyor.

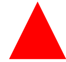


DR. MEHMET ÖZ

The Dr. Oz Show haftaiçi her gün saat 12:30'da Sony Channel Digiturk 51. Kanal ve D-Smart 52. Kanal'da yayımlanıyor.

Arnika Montana (Dağ Öküzgözü Çiçeği)

Antibakteriyel ve antiseptik özelliklerinden ötürü birçok cilt bakım ürününün aktif içeriği olan arnika montana, genellikle cilt enfeksiyonları, egzama, çatlak ve diğer cilt sorunlarını iyileştirmede kullanılır. Bu çiçek veren bitki aynı zamanda saç dökülmesi ve kepeği tedavi etmede büyük fayda sağlayabileceğinden saç derisi masajında da kullanılabilir.



Kaçınmanız gereken katkı maddeleri

Paraben, petrolatum, alkol, sülfat, formaldehit ve parfümler genellikle ticari ürünlerde bulunuyor. Bu katkı maddeleri cildin nemini alıp cildi tahriş edebilir, gözenekleri tıkayabilir veya endokrin sisteminizin fonksiyonlarını etkileyen hormonları taklit edebilir. Kaşıntı giderici ilk yardım ürünleri ve diğer ürünleri alırken önceden iyi bir araştırma yaparak etiketlerini okuyun. Yüz, saç ve bedeninize ne sürdüğünüzün bilincinde olun. Gereksiz katkılar içermeyen ürünleri tercih edin.



FOTOĞRAF: COFFEEANDMILK/ISTOCK.COM

Bölgesel incelmeye neştersiz çözüm

Bölgesel yağlanma sorununa karşı geliştirilen Lipocel Cool Sonic, uygulama sırasında sağladığı avantajlar ile hastaların konfor düzeyini artırıp kısa sürede daha iyi sonuçlar alınmasına yardımcı oluyor.

İstenmeyen yağlara karşı, deri altında 13 mm, 11 mm ve 8 mm derinliğe odaklanan Lipocel, hedefine aldığı yağ dokularını ısı ile yok etmeyi hedeflerken özel soğutmalı başlığı sayesinde deride ağrı veya hasar gibi kronikleşmiş yan etkileri ortadan kaldırıyor. Cool Sonic, soğukla gelen ses dalgaları temalı soğutma özelliği ile ciltte yanık izleri oluşumunu engelliyor ve acı hissedilmemesine yardımcı oluyor. Dolayısıyla, daha yüksek enerji sağlayarak, sonuç odaklı performansın maksimize olmasını sağlıyor. Ameliyatsız bölgesel incelme yöntemi ile gerçekleştirilen ve cerrahisiz vücut şekillendirme olarak da adlandırılan bu yöntem, bir zayıflama yöntemi olarak görülmemeli. LIPOcel, belirli bölgelerde oluşan ve istenmeyen yağların eritilmesi amaçlayan bir yöntem. En önemli özelliği ise; uygulama esnasında sonuçların gözle görülür seviyede ortaya çıkmasını hedeflemesi.

➔ Bölgesel incelmede yüz güldürüyor

Hedeflenen sonuçlara; 8-12 hafta arası düzenli seanslar ile birlikte ulaşılabildiğini belirten Dermatolog Dr.Şerafettin Saraçoğlu Lipocel hakkında bilgi verdi: "Bölgesel incelme yöntemlerinin arasında; cerrahi uygulama riskine girmek istemeyen ve günlük hayatı etkilemeyen yöntemler daha fazla tercih edilir oldu. Bu amaçla geliştirilen yöntemlerden odaklı ultrason yöntemleri bölgesel incelmede önemli avantajlar sağlıyor. Lipocel sistemi 150 watt'a ulaşabilen tekli atımı ve üst üste sorunsuz atış yapabilmesi için geliştirilmiş özel soğuk başlığı sayesinde bölgesel incelmede liposuctiona alternatif oluşturacak bir uygulama. Yeni geliştirilen başlıkları sayesinde daha derin ve daha yüzeysel uygulamalara da olanak sağlayabildiği için daha geniş alanda kullanılma şansı sağlıyor."



Dr. Şerafettin Saraçoğlu

sağlık haberleri



Uzm. Dr. Jennifer Ashton

Merak Edilenler

S_ Adet döneminde göğüslerim çok ağrıyor. Ne yapabilirim?

C_ Bu dönemde östrojen ve progesteron seviyesinde yaşanan değişim, göğüslerinizin hassaslaşmasına neden olabilir. Doktorunuza danışarak ilaç tavsiyesi alabilir veya destekleyici sutyen kullanabilirsiniz. Ayrıca bazı araştırmalar, kafein alımını kısıtlamanın da olumlu etki sağlayacağı sonucuna ulaşmış.

S_ Antibiyotikler doğum kontrol hapını etkiler mi?

C_ Birkaç antibiyotik dışında genel anlamda bu ilaçların doğum kontrol hapının etkisini azalttığını söylememiz pek mümkün olmaz. Bazılarıysa hormon dengenizi değiştirebilir.

Sağlık Dostu Teknoloji

Bulutların üzerinde yürüyormuş gibi hissettiren teknoloji harikası ayakkabılara merhaba deyin. Under Armour Hovr Phantom Connected koşu ayakkabıları, yanınızda telefonunuz olmasa da hızınızı ve koştuğunuz mesafeyi hesaplayabiliyor.



Deniz Kenarında Makyaj

Güzel görünmek hepimiz için önemli. Fakat deniz ve havuz kenarında makyajlı dolaşmak hem doğal olmayan görünüme neden oluyor hem de göz sağlığını olumsuz etkiliyor. Seiko Optik Türkiye Göz Sağlığı Danışmanı Özgür Gözpınar, yüzmeden önce ciltteki makyajı temizlemenin önemini vurguluyor: "Denize veya havuza girmeden önce cildi temizlemek kirpik diplerindeki yağ ve ter bezlerinin ağızlarını rahatlatacağı için hem alerji hem de enfeksiyon riskini azaltıyor" diyor.

FOTOĞRAF: PEOPLEIMAGES/ISTOCK.COM

İki Gün Üst Üste Aynı Çamaşırı Giymek Ne Kadar Tehlikeli?

Problem yok

Uzak Durun

Buradaki asıl önemli konu iç çamaşırınızı ne kadar süreyle giydiğinizden ziyade giydiğiniz süreçte ne yaşadığınız. Jinekoloji Uzmanı Raquel Dardik, egzersiz esnasında giyilen çamaşırın yüksek terleme seviyeniz dolayısıyla daha fazla bakteri oluşumuna neden olabileceğini belirtiyor ve "genital bölgede enfeksiyon oluşabilir, kaşınma ve tahriş gibi sorunlar meydana gelebilir" diyor. Sıradan bir günde aynı çamaşırı iki gün üst üste giymek çok büyük sorunlara neden olmasa da bu davranışı alışkanlık haline getirmemenizi tavsiye ediyoruz.

30

***JOURNAL OF NUTRITION*'IN 22 YILDIR YÜRÜTTÜĞÜ ARAŞTIRMAYA GÖRE, BESLENME DÜZENİNİZİ SEBZE, MEYVE, SAĞLIKLI YAĞLAR, TAM TAHILLI BESİNLER, KURUYEMİŞ, BALIK VE BAKLAGİLLERDEN OLUŞACAK ŞEKİLDE BELİRLEMEK DUYMA KAYBI YAŞAMA RİSKİNİ YÜZDE 30 ORANINDA AZALTIYOR.**

Meyvelerin Öteki Yüzü



Yazın son demlerini yaşadığımız şu günlerde artan sıcaklıkların da etkisiyle yemek yeme ihtiyacını karşılamak ya da serinlemek için çoğu zaman yaz meyvelerine sığınıyoruz. Fakat dikkat! Çünkü tüm besin gruplarında olduğu gibi yaz mevsiminin gözdesi meyvelerin tüketiminde de porsiyonların ölçülü ve dengeli tercih edilmemesi sağlık açısından bazı sorunlara yol açabiliyor.

İrem Orhan

Yaz mevsiminin favori besin grubu meyveler, vitamin ve mineral deposu olmalarının yanında bol miktarda su ve posa içeriyorlar. Özellikle yaz sıcaklarında kaybedilen sıvı miktarının karşılanması için hayatımızda önemli yer teşkil eden bu serinletici yiyecekler, içerdikleri yüksek oranda şeker ile güçlü birer enerji kaynağı durumundalar. Fakat ne kadar sağlıklı olursa olsun, tüm besin gruplarında olduğu gibi meyveler de kararında tüketilmediğinde sağlık sorunlarına sebep olabiliyor. Bu durumda yaz meyvelerini tüketirken bazı noktalara özellikle dikkat etmemiz gerekiyor. Çünkü bu meyveler gereğinden fazla tüketildiğinde istenmeyen sonuçlara yol açabiliyor. Özellikle meyve diyetlerini -az kalorili, karbonhidrat içeriğinin yüksek, protein değerinin düşük olması sebebiyle- uzun süre yapmak tansiyon düşüklüğü, gerginlik, yorgunluk ve kas ağrıları gibi şikayetlere neden olabiliyor. Yaz mevsiminde çok tüketilen bu besin grubu ve meyve diyetlerinin uygulanması ile ilgili konularda merak edilenleri Beslenme ve Diyet Uzmanı Banu Kazanç'a sorduk.

Pek çok meyve ve meyve suyunda bulunan asit, zamanla diş minesinin aşınmasına sebep olabilir. Bu nedenle özellikle asit oranı yüksek meyvelerin dikkatli tüketimi diş sağlığı açısından da son derece önemli.

Meyvenin Porsiyonu Nasıl Olmalı?

Öncelikle sınırsız tüketmek diye bir durum kesinlikle yok. Meyvelerin tüketim miktarı günde üç-beş porsiyon arasında değişmeli. Fakat bu porsiyon miktarını gün içine dikkatlice dağıtmak, glisemik indeksi yüksek olan meyvelerin yani incir, muz ve üzümün miktarını iyi ayarlamak gerekiyor. Bir porsiyon ölçüsü; bir elma, 20 kiraz, dört kayısı, bir şeftali veya nektarin, sekize bölünmüş orta boy bir karpuzun bir dilimi, 15 erik, 10 çilek, bir kivi gibi alternatifler arasından seçerek oluşturulabilir. Yaz aylarında erik, kayısı, kiraz ve şeftali en çok tercih edilen meyveler arasında olurken erik, içerdiği potasyumdan dolayı vücutta sıcaktan oluşan şişkinlik ve su toplamalarının önüne geçmede önemli rol oynuyor. Ayrıca tokluk hissi yaratıyor fakat eriği mutlaka tuzlamadan yemek gerekiyor. Meyvelerin faydalarından yararlanmak için dikkat etmemiz gereken bir diğer nokta ise onları posası ile yemek gerekliliği. Çünkü meyveleri kabuğuyla ya da posasıyla yemek daha çok vitamin, doygunluk hissi ve bağırsak hareketliliği sağlıyor. Bu sebeple meyve suyu içmek yerine taze meyve tüketmek her zaman daha yararlı oluyor.

Her meyvenin içerdiği vitamin ve mineralin vücuda yararı farklı, bu çeşitliliği göz ardı etmemek gerekiyor. Vitamin ve mineraller yönünden zengin olan yaz meyvelerinin çoğu antioksidan özelliğe sahip ve su içerikleri yüksek olduğundan vücudun sıvı ihtiyacını karşılamaya yardımcı olurlar. Öte yandan meyvelerin C vitamini içerikleri de son derece yüksek. Fakat burada dikkat etmemiz gereken bir nokta var ki, C vitaminin suda çözünme özelliği. Bu durum sebebiyle meyveleri çok uzun süre suda bırakmadan akan suyun altında iyice ovuşturarak tarım ilaçlarından arındırmak gerekiyor. Küçük taneli olanları ise ezilmemelerine dikkat ederek bir süzgece koyarak temizlemek önemli. Meyveleri çok soğuk tüketmemek de dikkat edilmesi gereken bir başka husus. Özellikle mide ve gaz problemi yaşayanlarda çok soğuk ve çiğ meyve tüketimi bu şikâyetleri tetikliyor. Bu sebeple soğuk karpuz ve kavun tüketirken aşırıya kaçmamaya özen göstermek gerekiyor.

Meyvelerle Neler Yapılabilir?

Vücudun mineral ve vitamin gereksinimlerini yüksek oranda karşılayan meyvelerle neler yapılabilir sorusunun pek çok pratik alternatifi mevcut. Meyveleri güçlü bir kalsiyum ve protein kaynağı olan yoğurtla karıştırarak sağlıklı bir ara öğün oluşturabilirsiniz. Bir bardak süt, bir parça peynir veya yoğurt gibi protein destekli besinler uzun süre tok tutucu özelliğe sahip olduğundan acıkma sürenizi erteleyecektir. Eğer süt gaz yapıyorsa, laktozsuz süt ve probiyotik yoğurtları da tercih edebilirsiniz. Ayrıca meyveleri ceviz, badem, fındık gibi yağlı tohumlarla eşleştirerek de tüketebilirsiniz. Kahvaltıda yulaf ve müsli ile karıştırarak, süt veya yoğurt eşliğinde ya da diğer öğünlerde salataya ilave ederek veya peynirle birlikte tercih edebilirsiniz. Peynir olarak hem daha az tuz, hem de daha az yağ içerdikleri için dil peyniri, taze kaşar ya da sürme peynirler kullanabilirsiniz. Örneğin, taze incirin içine taze ceviz koyarak oluşturulan ikram tabağının yanına biraz keçi peyniri eklemek yaz davetleri için güzel bir tercih olabilir. Meyve ezmeleri ile hazırlanan ince krepler ise hem düşük kalorili olup hem de tatlı ihtiyacını azalttıklarından cazip seçenekler arasında ilk sıralarda yer alıyor.

Yaz mevsiminin olmazsa olmazı lezzetli kompostolar ise şeker yerine tatlandırıcı ya da çok az bal ilave edilerek hazırlanabilir.Meyveleri sıcak suya atıp 8/10 dakika beklettikten sonra soğutarak tüketebilirsiniz. Ayrıca vişne gibi kendi şekeri ile pişirilen komposto seçenekleri de ideal olabilir. Soğuduktan sonra üstüne ilave edeceğiniz nane gibi hoş kokulu otlar ise kompostoların lezzetini ikiye katlayacaktır. ■

Tek Hareket, Hızlı Sonuçlar

Etkili Köprü

Ünlü antrenör ve Instagram fitness yıldızı Brittany Dawn (*@Brittany_Dawn_Fitness*) yaz boyu kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak fit bir vücut için bu egzersizi öneriyor.

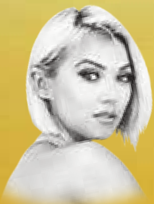
Yere uzanın. Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın ve önünüzdeki banka veya ağır bir sandalyeye ayaklarınızı uzatın.

Ayak tabanlarınızdan güç alarak yükselin ve kalçanızı belinizi zorlamadan kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın.

Bu pozisyonda iki, üç saniye kalçanızı sıkarak sabit kalın. Sonrasında başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Bu birinci tekrar. Egzersizi haftanın dört günü 15-20 tekrardan oluşan üç veya dört set halinde uygulayın.

+
Hafif mi geldi? Bir bacağınızı diğerinin üzerine koyun. Ayak bileğinizi dizinizin yukarısına denk getirmeye özen gösterin. Egzersizi bu pozisyonda uygulayın.



Brittany'nin Egzersiz Önerileri...

ŞANS VERİN "Spor salonuna girer girmez kardiyo aletlerine yönelmeyin, sizi güçlendirecek spor aletlerine de şans verin."

FAVORİ EGZERSİZİ "Kesinlikle bacak egzersizleri. Spor sonrasında arabaya sürünerek gitmek zorunda kalsam da, bacak antrenmanından sonra kendimi çok güçlü hissediyorum."

SPOR ÖNCESİ ATIŞTIRMALIK "Pirinç patlağı, meyve ve yer fıstığı ile tüketildiğinde son derece doyurucu ve besleyici oluyor; aklınızda olsun."

DERLEYEN: LARA AKYEL FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY MODA EDİTÖRÜ: SAMANTHA ROMAN
SAÇ: ANDRITA RENEE MAKYAJ: TAYLOR FITZGERALD MANİKÜR: RACHEL SHIM

Kariyerinizi ne şekilde yönlendirmek istediğinizi bilmiyorsanız veya çalıştığınız sektörün size göre olmadığını fark ettiyseniz yalnız değilsiniz.

Derleyen Reyhan Güneş

Ne Yapmak İstediğinizi Bilmediğinizde Ne Yapmalısınız?

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Eğitim sistemi ve sınavlar dolayısıyla pek çoğumuz kariyer adımlarımızı daha çok küçük yaşlarda, henüz kim olduğumuzu bile tam olarak çözemediğimiz dönemlerde atmak durumunda kaldık. Bazıları sözel konularda iyiyken sınıfın 'zekilerinden' olduğu için sayısal bölümde okudu, bazılarımızsa aldığı puanlar dolayısıyla belki de hiç istemediği bölümlerde eğitim gördük. Tüm bunların sonucunda bireyler kendini nereden çıktığını bir türlü çözemediği varoluşsal krizlerin içinde bulabiliyor.

Kariyerinizin Kesişim Kümesi

***Good To Great* kitabının yazarı İşletme Danışmanı Jim Collins, kendinize şu üç soruyu sorarak kariyer yolunda ilk adımı atabileceğinizi söylüyor.**



Her soru için cevaplarınızı listeleyin ve aralarından en iyi alternatifleri bulun. Örneğin çalışanların hangi konularda yetenekli olduğunu keşfetmek ve onları bu doğrultuda yönlendirmek size cazip geliyorsa şirketlerin insan kaynakları departmanlarında çalışmayı düşünebilirsiniz.

Şimdi, Bu Kesişim Kümesine Odaklanma Zamanı

1 Odaklanın.
Arkadaşlarınız hangi konularda iyi olduğunuzu düşünüyor? Sizden ne gibi konularda tavsiye istiyorlar?

2 Önce Deneyin.
Bir iş koluna balıklama atlamadan önce deneyimleyin. Veteriner olmak istiyorsanız önce bir klinikte gönüllü çalışabilirsiniz.

3 Uzmanla Görüşün.
Girmek istediğiniz sektörde çalışan herhangi biri olabilir. Ekiple mi çalışıyorlar; tek başlarına mı? Hangi konularda üzerlerinde baskı hissediyorlar? İşin en büyük avantajı ne?

4 Ara Verin.
Çalışıyorsanız bir süreliğine ofisten uzaklaşın. Kariyerinizi sorgulamanızın nedeni yoğun çalışma temponuz veya tatile ihtiyaç duymanız olabilir. Aradan geçen zamana rağmen ofisteki masanızı özlemek yerine işe gitme fikrinden daha da nefret etmeye başladıysanız değişime ihtiyaç duyuyorsunuzdur.

5 Listeleyin.
İş hayatında yapmaktan zevk aldığınız görevlerin listesini çıkarın. Her madde kendinizi ve hayallerinizi yeniden keşfetmenizi sağlayabilir.

Eğitimin Etkisi

Diploma Almanız Gerekiyor mu?

Kariyer Geliştirme Uzmanı Annette Miller, "İlginizi çeken konular arasından daha geniş kapsamlı lisans programlarını düşünebilirsiniz. Bu sayede ilerleyen süreçte tam olarak hangi konuya odaklanmak istediğinizi anlama şansınız olabilir" diyor.

Diploma Gerekmiyorsa

Miller, "Altı aylık veya bir yıllık sertifika programlarını seçenekleriniz arasına alabilirsiniz. Bilgisayar programları, kişisel antrenörlük ve iş geliştirme gibi konulara ilgiliyseniz öncelikle sertifika programlarının olup olmadığını gözden geçirin. Belirli günlerde derslerinizin olması ihtiyacınız olan boş zamanı size verebilir" diye belirtiyor.

Fikir Değiştirmek Serbest

Emin olun, kariyer konusunda kararsızlık yaşayan yalnızca siz değilsiniz. İstatistiklere göre, ortalama bir insan iş hayatı boyunca beş ila yedi defa iş değiştiriyor. Miller, "Önceden insanlar bir şirkette çalışmaya başlar. 30-40 yıl sonra da aynı şirketten emekli olurdu. Günümüzdeyse daha iyi koşullara sahip olmak amacıyla gözümüzü her an açık tutuyoruz" diyor.

Kariyer yolunda zaman zaman önceden belirlediğiniz çizgilerden çıkmanız normal. Bir sabah güne başlarsınız ve artık o işi yapmak istemediğinize karar verirsiniz. Sizi daha çok heyecanlandıran seçeneklerin etkisi altına girersiniz. Seçeneklerinizi keşfe çıkın, öğrenmeye devam edin.

Sizi Ne Motive Ediyor?

Maaş Tutarı: Avukatlık, finans sektörü, bankacılık ve şirketlerin yönetici pozisyonları bu anlamda aradığınız sonucu size verebilir. Teknoloji ve mühendislik de seçenekleriniz arasında.

Yaratıcılık: Reklam, yayıncılık, pazarlama, moda, fotoğrafçılık veya tasarım size göre olabilir.

Ekibin Parçası Olmak: İnşaat sektörü, bilimsel araştırmalar, reklamcılık veya perakende satışı düşünebilirsiniz.

Problem Çözme: Proje yönetimi, muhasebe ve organizasyon gibi sektörlerde yeteneğinizi gözler önüne serebilirsiniz.

Kariyerin İlk Adımı Staj

Stajın sayısız faydası var; teorik bilgiyi pekiştirmek, pratik bilgi edinmek, profesyonel hayatı gözlemlemek, çevre geliştirmek, kolay iş bulmak ve hatta o işi gerçekten yapmak isteyip istemediğine karar vermekte yardımcı olmak gibi... Peki kariyerin bu ilk ve en önemli adımı için nasıl bir yol izlemek gerekiyor. *toplalent.co* platformu, staj yapmak isteyenlere üç önemli tavsiyede bulunuyor.

1. Araştırmalarınızı Genişletin

Gelecek planlarına en uygun stajı bulmak için ancak "hedef şirketler listenizi" geniş tutmanızda fayda var. Büyük global şirketler dışında, yeni kurulmuş işletmeleri ve kâr amacı gütmeyen organizasyonları da listenize ekleyebilirsiniz. Yeteneklerinizin daha kolay fark edilebileceği küçük ve orta ölçekli şirketleri de bu listeye alabilirsiniz. Listenizi yaptıktan sonra, şirketlerin kendi web sitelerinden başvurmak ya da sıradan kariyer sitelerini kullanmak yerine, bağlantınızın bulunduğu ya da bağlantı kurabileceğinizi düşündüğünüz kişilerle iletişim kurmayı deneyin. Bu kişinin işe alım müdürü ya da supervisor olmasına gerek yok ama yine de şirkete alımınızda referans olabilecek kadar etkili bir çalışan olması iyi olur.

2. Hayal Edebileceğiniz Herkese Ulaşın

İş çevresinden bağlantı sağlamak staj için de anahtar olabilir. Çalışmak istediğiniz şirketlerde çalışan kişilerle, sosyal medya kanallarından ulaşıp iletişim kurarak, birebir ilişki geliştirmeye çalışın. Bu kişilerle yüz yüze tanışabileceğiniz sektörel etkinliklere, buluşmalara mutlaka katılım gösterin.

3. Odaklı Kalın

Staj yeri ararken en kritik unsurlardan biri de odaklı kalmak. 'Ne iş olursa yaparım' devri bitti. Hazırlayacağınız başvuru mektubu ve CV'niz, hangi alana odaklandığınızı veya odaklanmak istediğinizi net şekilde söylemeli. Şirketler gerçekten bir alana tutkusu ve ilgisi olan yeteneklerle, ayran gönüllü olanları ayrıştırmak konusunda oldukça seçiciler.

Yazın her şey çok kolay; ofiste şık görünmek de!





Ayın Çalışan Kadını Yeşim Doğukan

Radisson Hotel Group Türkiye Bölge Pazarlama ve İletişim Direktörü

Eğitim hayatına Özel Kadıköy Kız Koleji'nde başlayıp İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Fransızca Bölümü'nde devam eden Yeşim Doğukan, Clinique kozmetik markasının Reklam ve Halkla İlişkiler Müdürü olarak başladığı iş hayatında, paha biçilmez bir kariyer deneyimi kazandığını söylüyor. Doğukan'a göre 90'lı yıllarda başlayan otelcilik kariyeri ise 'insana' hizmet etmenin sınırsız olanaklarını tecrübe etmesi için büyük fırsat.

Liderlik en temelde hangi vasıfları gerektiriyor?

Benim için liderlik o birimdeki insanların oluşturduğu bütünü en iyi şekilde tanımlamak ve ihtiyaçlar doğrultusunda nitelikli şekilde yönetebilme becerisidir. Yani kısaca 'yetkisini' değil 'etkisini' gösterebilme becerisidir.

Eğitim verdiğiniz üniversitede öğrencilerinize ne öğretiyorsunuz?

Koşulsuz şartsız misafir memnuniyeti için önce hedefleri belirlemek sonra da o hedefe giden yolda çalışmak, çalışmak ve çok çalışmak!

VAHIDE PERÇİN
MURAT ÜNALMIŞ
UĞUR GÜNEŞ
HİLAL ALTINBİLEK



BİR ZAMANLAR
ÇUKUROVA





YAKINDA

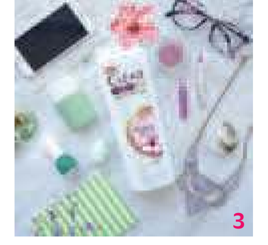


"İşimiz İnsan Hayatına Dokunmak"

Burcu İsmailoğlu İpek, hepimizin mutfağında, banyosunda, ofisinde; hayatının birçok alanında tükettiği ürünlerin arkasındaki isimlerden biri. İpek, yaptığı işle insan hayatına dokunmaktan büyük keyif aldığını söylüyor.

Serpil Çekin





Markalarınız arasından kendinizi daha yakın hissettiğiniz üç ürün hangisi?
1 Elidor'un Doğanın Enerjisi serisinin şampuanları favorilerimden. Benim tercihim Hindistan cevizi yağı içeren Güçlü Saç Uçları ürünü.
2 Elidor'un kuru şampuanı da yanımdan ayırmadığım farklı bir ürün. Saçları anında tazelemek için kuru şampuanlar birebir.
3 Bir başka favori ürünüm ise Clear Yumuşak& Parlak şampuan. Hem saç derimi besliyor, hem de kiraz çiçeği esansıyla saçlarıma parlaklık veriyor.



Burcu İsmailoğlu İpek, Marmara Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri bölümü mezunu. Üniversite yıllarından itibaren kişisel olarak hep pazarlama ve iletişim konularına ilgi duymuş. Bu amaçla da kariyerine öncelikle reklam ajansı tarafında başlayıp işin mutfağını görmek istemiş. 4 yıl kadar hem çok uluslu hem de lokal birçok markanın iletişim stratejilerini oluşturup reklam kampanyalarını hayata geçirmiş. Sonrasında sorumluluğunu biraz daha büyütme hayaliyle sadece iletişim tarafında kalmayıp ürüne de dokunabileceği bir yol çizmiş kendine ve Unilever serüveni bu şekilde başlamış.

8 yıldır Unilever'de kişisel bakımdan dondurmaya, gıdadan ev bakımına kadar birçok markada görev alan İpek, şu sıralar Elidor ve Clear markalarının Türkiye Pazarlama Müdürü olarak çalışıyor.

Uluslararası bir şirkette pazarlama departmanında yönetici olmanın ilginç yanı nedir?
Uluslararası bir şirkette çalışmak demek, büyük ve global etkisi olan markalarda çalışmak demek. Markaların global konumlandırmalarını korurken, onlara lokal içgörülerle dokunmak ve Türk tüketicisi için ilgi çekici hale getirmek işin en ilginç ve keyifli tarafı.

Çalışırken en çok hangi zamanlarda kalp atışlarınız hızlanıyor?
Geliştirdiğimiz bir ürün ya da yaptığımız bir iletişim kampanyasının nihai tüketiciye ulaştıgı an, benim en çok heyecan duyduğum an. Çünkü arkasında çok fazla emek, ilmek ilmek örülmüş bir plan ve hayaller olan bir çalışma, sonunda gerçekleşmiş oluyor. Belki aylarca hayalini kurduğunuz şeyin, birilerinin hayatına dokunması, birilerinin beğenisini kazanması beni hem çok heyecanlandırıyor hem çok gururlandırıyor.

Kriz dönemini yönetmek için en etkili yönteminiz ne?
Sakin olmak diyebilirim. Bazen küçük, bazen büyük çaplı krizler her zaman olacaktır. Bence en kritik nokta, kriz anında bir durup, konuya dışarıdan bir göz ile bakabilmek. O anın heyecanına kapılmadan, mevcut durumu hızlıca anlamak ve o noktadan itibaren alternatif çözüm yollarının ne olabileceğini düşünmek.

Yaptığınız işi sevmek için kaç neden sıralayabilirsiniz?
Bir sürü neden sıralayabilirim ama bence en önemlisi; kişisel amacım olan "insanların hayatına dokunabilme" fırsatını yakayabilmek. Biz Unilever'de tüm çalışanlar olarak bireysel amaçlarımızı belirlemek üzerine çalışmalar yapıyoruz ve sonrasında da işlerimizi de bu doğrultuda belirlemeye çalışıyoruz. Kişisel olarak; insanların ihtiyaçlarını belirleyip, onlara çözümler sunan, onların hayatını kolaylaştıran ya da güzelleştiren ürünler yaratmaktan büyük keyif alıyorum. ■

Şu anda önünüzde hangi proje var?

Elidor'la kadınlara, hayatlarını istedikleri gibi yaşama ve hayallerini gerçekleştirme ilhamı vermeye devam ediyoruz. Bunun için hem iletişim dünyamızda, hem de ürün tarafında durmaksızın çalışıyor, yeni projeler üretiyoruz. Kısa vadede yeni lanse ettiğimiz Esmer Parlaklık ürünü ve 9 kızın öyküsünü anlattığımız Bu Kızın Öyküsü belgesel serisinin iletişim çalışmaları var.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Gusto markasının Yönetim Kurulu Başkanı Pelin Mete, babasından iki mağazayla devraldığı markasını 35 mağazaya çıkardı, şimdi de dünya markası yapmak için aşkla ve tutkuyla çalışıyor.

Serpil Çekin

Hedefi Dünya Markası Olmak



Gusto, tam 48 yıllık bir marka. Başında ise genç ve başarılı bir kadın var. Anne ve babasının 1970 yılında Kadıköy Bahariye'de ilk mağazasını açtığı markayı, bugün 35 mağazaya çıkaran Pelin Mete, halen ilk günkü aşkla yapıyor işini. Liseyi bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi Yunan Dili ve Edebiyatı bölümünü kazanan Mete'nin aklında hep İtalya'ya gidip tekstil, tasarım okumak varmış. Mete, o yılları şöyle özetliyor: "Roma'ya gittiğimde hedefim öncelikle şehre ve İtalyan kültürüne adapte olmaktı, bu nedenle İtalyanca'mı geliştirmek için çok çaba harcadım. Sonrasında o zamanlar moda dünyasının kalbi olan bu şehirde ruhumu besleyerek ilham kovaladım, bir dönem İtalyanca, bir dönem tasarım eğitimi alıp tatil için İstanbul'a geldiğimde kendimi Gusto'da çalışırken buldum." İş hayatına 20'li yaşların başında hızlı şekilde girmiş olmanın kendisine inanılmaz tecrübeler kazandırdığını düşünüyor Pelin Mete ve şöyle söylüyor: "Ailemle çalıştığım sürede sahada çok şey öğrendim."



Pelin Mete işten arta kalan zamanlarda Ömerli'deki evlerinde vakit geçirmeyi çok seviyor.

Babanızın 1970'lerde kurduğu şirketin başına geçtiğiniz ilk günü hatırlıyor musunuz, neler hissetmiştiniz?

Gusto'ya ilk başladığım yıllarda gençliğin verdiği enerji ve cesaretle çok çılgın bir koleksiyon hazırlayıp Nisantaşı Gusto'da satışa sunduk. Çok da ticari olmayan bu koleksiyon gençler tarafından çok beğeni aldı. Ama yıllar içinde markayı büyütüp mağaza sayısını artırıp daha geniş kitlelere hitap etmeye başladıkça koleksiyonlar daha ticari hal almaya başladı.

Sizinle Gusto'da neler değişti?

Eşimle beraber işleri devraldığımızda iki olan mağaza sayısı şu an Türkiye çapında 35 mağazaya çıktı. İşimiz çok hareketli, hem üretim hem perakende mağazalar zinciri yönetmek gerçekten profesyonellik istiyor. Sürekli trendleri takip ediyor, tüm yenilikleri uygulamaya çalışıyoruz. Koleksiyon anlamında küçük bedenden büyük bedene çalıştığımız için Türk kadınına hitap ediyoruz.

Pelin Mete'nin "Son"ları

Son okuduğum kitap: Kızımın tavsiyesi üzerine *Homosapiens*'e başladım.

Son seyahatim: Yurtdışı Londra, yurtiçi Bodrum.

Marketten aldığım en son şey: Organik meyve alışverişi yaptım.

Son yediğim yemek: Balık ve meze.



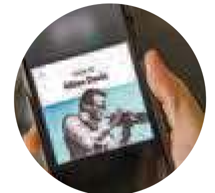
Son kızdığım şey: Çocuk tacizcileri.

En son güldüğüm şey: En son bu sabah köpeğimiz Nero'nun yaptığı şirinliklere güldüm.

Kendime aldığım son şey: Pembe camlı güneş gözlüğü (Hayata biraz olsun pembe bakabilmek için)



Son dinlediğim şarkı: Miles Davis, hafta sonu sabahları caz dinlemeyi çok seviyoruz.



FOTOĞRAF: KORAY IŞIK







Yürüyüş yapmak, moda kitaplarının arasında kaybolmak ve köpeği Nero ile vakit geçirmek Pelin Mete'nin en çok sevdiği şeyler.

Gusto için aldığınız en iyi karar ya da kararlar neydi sizce?

Marka için aldığımız en iyi kararlardan biri tasarıma fonksiyonellik ekleme kararı oldu. Vücudu daha güzel gösteren pantolon kalıpları geliştirip beden ve renk anlamında daha çok genişleterek satışa sunduk. Müşterilerimiz tarafından sihirli pantolon adı verilen bu pantolonlar için aldığımız beğeni ve övgü ile bizi gururlandırmaya devam ediyor.

Yaptığınız işte sizi en çok ne heyecanlandırıyor?

Yaptığım işte beni en çok heyecanlandıran koleksiyonu tamamlayıp çekimlere başladığımız dönem oluyor. Çok yorucu olan bir temponun ardından büyük emekler vererek hazırladığımız tasarımları modellerin üzerinde görmek çabalarımızın boşa gitmediğinin en güzel kanıtı. Ardından ürünlerin mağazalara satışa gitmesi ve beğenilerek tüketiciyle buluşması işimizin en anlamlı ve en güzel yanı olsa gerek.





Pelin Mete markası Gusto'ya tutkuyla bağlı. Büyük emeklerle hazırlanan koleksiyonları mağaza vitrinlerinde görmek ise en büyük heyecanı.

Sayısız kriz yönetmiş olmalısınız. Sizden küçük birkaç kriz yönetim maddesi istesek?

Türkiye bir kriz ülkesi evet, biz de bunlardan az zararla çıkmayı başardık. Bunda eşim Metehan Mete'nin büyük payı var, kendisi finans konusunda ve kriz yönetiminde oldukça başarılı, ona çok güveniyorum.

Bir gün kendi şirketini yönetmek isteyenlere ne önermek istersiniz?

Önce başka şirketlerde çalışıp yeterli tecrübe edindikten sonra şirket kurmaları ve basamakları yavaş yavaş emin adımlarla çıkmaları tavsiyem.

Biraz motive, biraz da deşarj olmak için ne yaparsınız?

İşimiz gereği yurtdışına çok sık seyahat ediyoruz, bu seyahatler bir anlamda motivasyon oluyor. Hem iş toplantıları hem de arta kalan zamanda gittiğimiz şehirleri gezip görmek bize her ay bir nevi deşarj olma avantajı sağlıyor. Ayrıca her yaz ekip olarak iki hafta kadar tatile giriyoruz. Hiç iş düşünmeden kendimize vakit ayırmaya çalışıp çocuklarımızla beraber deniz ve güneşin tadını çıkarıyoruz. Gittiğim, gördüğüm yerlerden beslenip ilham alıyor işe döndüğümde bu motivasyon ile çok daha yaratıcı olabiliyorum.

İşi gereği modayı yakından takip eden Pelin Mete, "trendler geçici, stil kalıcıdır" diyor.





Gusto için en büyük hayaliniz ne?

Yurtiçinde yakaladığımız başarıyı yurt dışında da yakalayıp bir dünya markası olmak.

Dünya markası olmak için ne gerekiyor?

Çok zorlu ve uzun bir süreçten geçmek gerekiyor; bu kolay bir yol degil, bunun bilincindeyiz. Adımlarımızı ona göre atıyoruz. Öncelikle Türkiye'de bu anlamda iyi bir yol kat ettikten sonra dünyaya açılmanın yollarına bakacağız. Tecrübelerimizle doğru zamanda, doğru adımlar atmanın önemini biliyoruz. ■

Pelin Mete'nin Bir Günü

"Güne sabah 8:20'de uyanarak başlarım. Arkasından bol proteinli bir kahvaltı yapar, 9:30'da ofiste olurum. İlk olarak büyük fincan sert filtre kahvemle yeni dikilen modellere heyecanla göz atarım. Sonrasında imzalanacak evraklar, üretimi kontrol etmek, provalara girmek, mağazalarla ilgili koordinatörden bilgi almak, satışlara bakmak, koleksiyon için kumaş toplantılarına girmek gibi birçok konu ile ilgilenirim. Öğleden sonra da aynı tempoda geçer, akşam saat 18:00 civarı işten çıkar evime geçerim. Hemen üzerimi değiştirip çok yorgun değilsem yürüyüşe çıkarım. Spor sonrası duş alıp hafif akşam yemeği yer, dinlenmeye çekilirim. Hafta sonları mutlaka ailem ve dostlarımızla vakit geçirmeye, sosyalleşmeye zaman ayırırız."



Bohem Lolita

Teninizi en beyaz halindeyken fırfırlı bikiniler ve dantelin masumiyetiyle süsleyin. Size eşlik eden en gösterişli aksesuarınız tuzdan dalgalanmış saçlarınız olsun. Naturalizmin doruklarını yaşayan bohem stilinize vintage leopar deseniyle biraz heyecan da katabilirsiniz.

Moda Editörü **Ebru Gülçek**
Fotoğraf **Kadir Karademir/Pere Production**



(Soldan sağa)
ELLA
Bikini takım, Movom, 560 TL
HANNA LISA
Bikini üst, Penti, 86.60 TL
Bikini alt, Penti, 53.27 TL
CAROLINA
Mayo, Penti, 89.95 TL
GEORGINA
Mayo, Norma Costa Diva, 1.175 TL
MARIANNA
Bikini takım, Movom, 560 TL

Bikini üst, H&M, 69.99 TL
Şort, İpekyol, 199 TL



(Soldan sağa)
HANNA LISA
Bikini takım, Vakko by Cecilia Prado, 1.395 TL
MARIANNA
Mayo, Zimmerman/Beymen, 1.575 TL





Mayolar ve bikini, Fauv Studio, 495 TL



Mayo, Norma Swimwear, Fiyat istek üzerine



(Soldan sağa)
MARIANNA
Bikini takım, Ganni/
Beymen, 1.045 TL
CAROLINA
Bikini takım, Made by
Dawo/Wepublic, 1.600 TL





Mayolar, Norma Swimwear, Fiyat istek üzerine



Gözlükler, Chloé, Fiyat istek üzerine
Elbiseler, Luxez/ZeyPR, Fiyat istek üzerine



Gözlükler, Chloé, Fiyat istek üzerine
Elbiseler, Luxez/ZeyPR, Fiyat istek üzerine





(Soldan sağa)
HANNA LISA
Bikini üst, Penti, 86.60 TL
ELLA
Bikini takım, Movom, 560 TL

Modeller: Ella, Caroline, Georgiana, Hanna Lisa, Marianna
Saç: Nuri Şekerci
Makyaj: Çiğdem Yartaşı
Moda editörü asistanları: Ece Şişik, Yaren Karabulut, Maya Bakkaloğlu
Fotoğraf asistanları: Yusuf Zengin Kadir Arslan
Saç asistanı: İsmail İnan

Beyaz Siluet

Masumiyetin sembolü beyazı hasır şapkayla kullanarak cool bir stil oluşturabilirsiniz. Tüm görünümlere kolayca adapte olan bu parçalar sezonun favorileri arasında. Aksesuar tercihinizi yine aynı tonlarda kullanarak risk almadan stilinizi güncelleyin.

Moda Editörü **Laura Pritchard**
Fotoğraf **Nick Eucker**



Elbise, Jil Sander
Küpe, Zimmermann
Bot, Gucci





Elbise, Jil Sander
Şapka, Off-White

Elbise, Fendi
Küpe, Jennifer Fisher
Ayakkabı, Gucci





Gömlek, Yves Saint Laurent
Etek, Alberta Ferretti

Model: Eydıs Evensen @Silent Models
Makyaj: Ellen Guhin/Kevyn Aucoin
Saç: Ashley Rubbel/Amika
Prodüksiyon: Jaime Richter

Gömlek, Jacquemus
Pantolon, Zimmermann
Küpe, Sachin&Babi

Gözlerde Gün Batımı

Glitter'lar, holografik yansımalar ve sıcak renkler ile gün batımının iç ısıtan romantizmini makyajınıza taşıyın.

Derleyen **Damla Durak** Fotoğraf **Roberto Meza**



Sıcak ve yanardöner renklere eğilim devam ediyor! Gözlerinizi ilgi odağı yapmaya devam edin ve ışıltıdan şaşmayın. Yaz makyajında dengeyi turuncu ile mükemmel şekilde yakalayabilirsiniz. Biraz da yanaklarınızı vurgulayarak makyajınızı tamamlayın.



Daha cesur bir görünüm için tüm göz kapağınızı parlak turuncu renk ile kaplayın. Glitter'lar ile kaşınızın altında bir hat oluşturun. Parıltıyı ön planda tutmak için size bir ipucu verelim: Maskara uygulamamak. Böylece göz kapaklarınız kirpiklerinizin geri planında kalmayacak. Dudaklarınızı ise mutlaka holografik bir gloss ile canlandırın.











Saç-Makyaj: Gustavo Bortolotti, Model: Nina Aflores/
Capital Model Para Paragon Model Management

Kitap

İrem Orhan

Zaman Parçaları/ Rysa Walker

Rysa Walker'ın, *Chronos Dosyaları* serisinin üçüncü ve son romanı *Zamanın Parçaları*, sizi soluksuz okuyacağınız bir maceranın içine davet ediyor. Işık saçan madalyonlar, tarihte geri giderek yapılan değişiklikler, çıkılması gereken zaman yolculukları ve çok daha fazlası ile olağanüstü bir dünyanın kapılarını aralayan kitap, müthiş finali ile de uzun süre hafızalarda yer etmeye aday.

Hippi/Paulo Coelho

Paulo Coelho'nun kendi yaşam öyküsüne belki de en yakın eseri *Hippi*, başka bir dünyanın mümkün olduğuna inanan barışçıl bir neslin arayış ve dönüşüm öyküsünü konu alıyor. Yazarın Emrah İmre çevirisiyle yayınlanan kitabı, birbirinden farklı beş kapakla okuyucuyla buluşuyor.

Bu Küçük Kitap Seni Zayıflatacak/ Bernadette Fisers

Avustralyalı saç ve makyaj sanatçısı Bernadette Fisers'in birçok ipucunu birleştirerek kendi karma kilo verme sistemini yarattığı kitap, daha sağlıklı ve ince bir vücut için önerilerde bulunuyor. Kitap, yalnızca bir saat kadar kısa bir sürede keyifle okunabilecek nitelikte.

Biraz Uyusam Düzelirim/ Doruk Kirezci

Bir yok oluş romanı olarak nitelendirilen *Biraz Uyusam Düzelirim*, postacı amcası Refik tarafından büyütülen Bilge'nin, amcasının ölümü üzerine yaşadıklarını konu alıyor. Kendi ayakları üzerinde durmaya çalışan Bilge, yaşadığı tüm zorluklara rağmen başarılı da oluyor fakat bir yerden sonra kumar bağımlılığının pençesine düşüyor. Durumu düzeltmek için çabaladıkça işler daha kötü bir hal alıyor ve Bilge için durum daha da zorlaşıyor. Doruk Kirezci'nin muhteşem anlatımıyla kitap, okuyucuya bambaşka bir dünyanın kapılarını aralıyor.

Kilostrofobi/Sencer Piyancı

Dünyada milyonlarca insan her gün kilosu yüzünden sözlü ve fiziksel şiddete maruz kalıyor. Sencer Piyancı'nın kaleme aldığı bu kitap ise kendisini kilolu hisseden herkesin maruz kaldığı şiddeti savuşturabilmesi ve hayatına mutlulukla devam edebilmesi konusunda önerilerde bulunuyor.



FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Vahşi Kadın'ın Yolculuğu/ Didem Çivici

Dünyada gördüğümüz hastalıklar, savaşlar, ihanetler görmeyi reddettiğimiz karanlığımızın bilinme çabaları olabilir mi? Ya da kararlarımızı (evlilik, çocuklar, kariyer) kendi karanlığımızdan kaçmak ve iyi hissetmek uğruna bilinçsizce mi alıyoruz acaba? Sorularına yanıt aranan *Vahşi Kadın'ın Yolculuğu*'nda yazar Didem Çivici herkesi yaşamla bağlantıya geçip, hayatlarını yeniden ele almaya davet ediyor.

Uyuyan Güzeller/ Stephen King Owen King

Korku edebiyatının öne çıkan isimlerinden Stephan King'in, oğlu Owen King ile birlikte kaleme aldığı roman, erkek egemen sistemin kadınlara yönelik baskılarını eleştiriyor.



Etkinlik

4 Forro Dansı Türkiye'de

Bomontiada, Türkiye'deki ilk uluslararası Forro Festivali'ne ev sahipliği yapıyor. 11-12 Ağustos 'ta gerçekleşecek Forro a la Turca Festival kapsamında Kuzeydoğu Brezilya'dan çıkarak dünyaya yayılan neşeli Forro dansını öğrenmek isteyenler için dans dersleri verilecek. Festivalde 11 Ağustos Cumartesi akşamı ise Fabiano Santana sahne alacak.



1 Werner Bischof'un Eserleri İstanbul'da

Leica Galeri, İkinci Dünya Savaşı'nın neden olduğu yıkım üzerine yayınladığı foto röportaj ile uluslararası itibar kazanmış İsviçreli fotoğrafçı Werner Bischof'un eserlerine ev sahipliği yapıyor. Werner Bischof'un Türkiye'deki ilk kişisel sergisi olma niteliği taşıyan *Werner Bischof: 1936-1954* başlıklı sergi 30 Ağustos'a kadar görülebilecek.

Çanakkale Belediyesi tarafından düzenlenen Uluslararası Çanakkale Troia Festivali, 9-13 Ağustos tarihleri arasında 55. kez kapılarını açıyor. Troia yılı kapsamında hazırlanan *Troia Efsanesi Operası* ile birlikte pek çok sergi ve konserle kente kültür sanatı doyasıya yaşatacak festivalde Fazıl Say, Dany Brillant, Erol Evgin, Mehmet Erdem, Resul Dindar ve Rubato gibi isimler sahne alacak.

2 55. Kez Hazır



3 Yaz Akşamlarının Keyfi

Bu yıl dördüncüsü düzenlenen Uniq Açıkhava Film Festivali, yerli ve yabancı yapımlarla oluşturulmuş film seçkisi ile Ağustos ayında da sinema severlerle buluşuyor. 11 Eylül'e kadar sürecek festivalin programı 5 Ağustos'ta *Film Stars Don't Die in Liverpool* filmi ile başlayıp, *Mary Shelley*, *İşe Yarar Bir Şey* ve *Le Redoutable* ile devam ediyor.



5 90'lar Hayat Buluyor

Sanat Performance, Ağustos ayı boyunca her Salı akşamı 90'ların Türkçe pop parçalarını özleyenleri bir araya getiriyor. Sınırsız müzik ve eğlencenin yaşanacağı konsept partide müzik severler unutulmaz anlar yaşayacak.

sanatperformance.com



Müzik

Dua Lipa Geliyor

Şampiyonlar Ligi finalinde sergilediği sahne şovuyla dikkatleri üzerine toplayan Dua Lipa, Türkiye'deki ilk konserini, Belek'te verecek. Henüz 23 yaşında olmasına rağmen, müzik listelerinin üst sıralarına adını yazdırmayı başarmış sanatçı, 14 Ağustos'ta Regnum Carya'da sahneye çıkacak.

Festivalcilere Özel Belgeseller



Yaz mevsimi gelince sayıları artan müzik festivalleri, geçtiğimiz günlerde sonlanan İstanbul Caz Festivali'nin ardından TrakyaFest ve Zeytinli Rock Festivali ile devam ediyor. Netflix ise festival ruhunu evde de sürdürmek isteyenler için izlenmesi gereken müzik belgeselleri listesi hazırladı. Listede her zevke hitap edecek çok çeşitli yapımlar bulabilmek mümkün.

Yazın En Sıcak Etkinliği



Elektronik dans müziğinin yeni nesil starlarını bir araya getiren Play etkinliği, 3 Ağustos'ta KüçükÇiftlik Park'ta gerçekleşiyor. Dans müziği dalında birçok ödüle sahip The Chainsmoker'ın sahneye çıkacağı Play, Lost Frequencies ve Mahmut Orhan'ın da performanslarıyla müzikseverlere dans dolu bir akşam yaşatacak.

Ah Bir Kedi Olsam!



İlk single çalışması *Deneme 1-ki* ile müzik severlerle buluşan Emre Arslan, yeni klibi *Ah Bir Kedi Olsam* ile kalplere dokunan bir sosyal sorumluluk hareketi başlattı.

Şarkının hikâyesinden bahsedebilir misiniz biraz?

Bu şarkı için aşkın peşine düşmenin en naif hali diyebilirim. Aşkın gücüne sonuna kadar inananlardanım. Böyle olunca arayışı da çok güçlü oluyor öyle ki, bazen minik bir kediye gösterilen sevgiye talip olmayı isteyecek kadar... Bu arayış diğer bir taraftan da hayatı eşsiz şekilde güzelleştirip, zenginleştiriyor ve bana şarkılar yazdırıyor.

Bir de işin sosyal sorumluluk tarafı var, o nasıl ilerleyecek?

Şarkının izlenme sayısı Youtube üzerinden arttıkça mama sponsorumuzun desteğiyle, her 10.000 izlenme için Yedikule Hayvan Barınağı'na 10 kilogram mama bağışı gerçekleştirilecek. Hem can dostlarımıza fayda sağlayabilmek hem de şarkıyı sevecek insanlarla müziğin yanı sıra bambaşka bir güzelliği daha paylaşmak benim için tarifsiz bir duygu.

Gelecek planlarınız neler?

Kendi şarkılarımı yazmak ve bestelemek benim için hayatla diyalog kurmak gibi bir şey. O nedenle yapabildiğim müddetçe şarkı üretmeye devam edeceğim. Bu single çalışmasının ardından kışa doğru da albümümü paylaşmak istiyorum. Aslında bir taraftan da bunun hazırlıklarıyla uğraşıyorum. Şimdilik single için çok güzel tepkiler aldım. Albümde de bunu artırarak devam ettirmek en büyük arzum olacak.

Film





1 I Feel Pretty

Kendine güveni düşük bir kadın olan Renee Barret, günün birinde bir kaza geçirir ve bu kaza sonucu özgüveni kontrolsüz şekilde yükselir. Dünyanın en etkileyici kadını olduğunu düşünerek hayatını korkusuzca yaşamaya başlayan Barret, kariyer basamaklarını hızla tırmanırken aniden dış görünüşünün aslında değişmediğinin farkına varır ve hikâye farklı bir boyut kazanır. Komedi türündeki filmin başrollerinde Amy Schumer, Michelle Williams ve Rory Scovel'in yer alıyor. (24 Ağustos)

3 Adalet 2

Adalet/The Equalizer filminin devamı olan *Adalet 2*'nin başrolünü iki Oscar ödüllü başarılı oyuncu Denzel Washington üstleniyor. Ayrıca *Narcos* ve *Game of Thrones* dizileri ile tanıdığımız Pedro Pascal ile birlikte Melissa Leo, Bill Pullman, Jonathan Scarfe, Sakina Jaffrey, Ashton Sanders ve Lexie Roth gibi isimlerin de yer aldığı aksiyon-dram türündeki filmde, umutsuz durumdaki adalet arayıcılarına yardım edip, haksızlıkları düzeltmek için mücadele veren bir adamın kendi içinde yaşadığı gelgitler işleniyor. (24 Ağustos)

2 Christopher Robin

Oyuncuları arasında Ewan McGregor, Hayley Atwell ve Mark Gatiss gibi isimlerin yer aldığı film, artık yetişkin olmuş Christopher Robin'in bir sebeple tekrar döndüğü 100 Hektar Ormanı'nda başından geçen maceraları konu alıyor. Winnie the Pooh ve arkadaşlarının da Christopher ile birlikte yer aldıkları filmde eğlence dolu dakikalar sizi bekliyor. (3 Ağustos)



4 Derinlerdeki Dehşet

Uluslararası bir denizaltı gözlem programının parçası olan derin deniz sualtısı, büyük bir yaratık tarafından saldırıya uğrar. Pasifik Okyanusu'nun en derin yerinde duran denizaltı, uzman derin deniz kurtarma dalgıcı Jonas Taylor tarafından kurtarılmaya çalışılır çünkü Taylor, bu canavarla daha önce de karşılaşmıştır. Jason Statham, Rainn Wilson ve Ruby Rose'un başrollerde yer aldığı gerilim-aksiyon türündeki film, beyaz perdede heyecan fırtınası estireceğe benziyor. (10 Ağustos)

5 Beni Satan Casus

Yönetmen koltuğunda Susanna Fogel'in oturduğu, başrollerini ise Mila Kunis ve Kate McKinnon paylaştığı film, 30'lu yaşlarında olan iki yakın arkadaş Audrey ve Morgan'ın şaşırtan maceralarını konu alıyor. Uluslararası bir komploya karışan ve zamana karşı yarışan ikilinin komik casusluk hikâyesi, sizi akıl almaz bir olaylar dizisinin içine davet ediyor. (10 Ağustos)



Teknoloji



Kusursuz Fotoğrafı Yakalayın

Asus'un yeni modeli Zenfone 5Z, uzun batarya ömrü, akıllı çift kamera sistemi ve hızıyla kalbimizi kazandı. Fotoğraf çekmeyi seviyorsanız 5Z'nin Yapay Zeka Görüntü Algılama teknolojisi tam sizlik. Bu teknoloji fotoğrafı çekilen nesneyi hızlıca analiz ederek kamerada ayarlamalar yapıyor ve harika fotoğraflar yakalıyor.



Avuç İçindeki Teknoloji

Avuca sığan boyutuyla Canon EOS M50, çektiğiniz fotoğrafları wifi ve Bluetooth ile hızlıca telefonunuza atmanıza olanak tanıyor. 24.1 megapiksel kamerası ile ışıksız ortamlarda net ve yüksek çözünürlüklü fotoğraflar çekmeniz mümkün.

Plaj Partisi



Müziğini gittiği her yere taşımak isteyenler için önerimiz D&R'larda bulabileceğiniz JBL Hoparlörleri. Küçük ve hafif oluşuyla her yere rahatlıkla taşıyabileceğiniz yüksek ses kalitesine sahip hoparlörlerle unutulmaz plaj partileri verebilirsiniz.

Şehri Keşfe Çıkın



Farklı lezzet ve tecrübelerin peşindeyseniz, Kuponsa uygulamasını indirerek otel, restoran, kafe, spa, güzellik, aktivite ve eğlence kategorilerinde yenilikleri keşfetmekle kalmayıp, aldığınız hizmetin ikincisine ücretsiz sahip olabilirsiniz.

Akıllı İp



Zıplamaları sayan, gerçek egzersiz süresini ölçen ve yaklaşık olarak harcanan kaloriyi hesaplayan Tchibo'nun yeni elektronik atlama ipi son derece işlevsel olduğu gibi düzenli ip atlayanlar için de harika bir hediye alternatifi.



Tatilde Siber Saldırılardan Korunmak Üç Adımda Mümkün

Antivirüs programı Bitdefender uzmanlarının sorunsuz bir tatil geçirmeniz için önerilerine göz atın.

1 Sahte Wifi Ağları
Seyahatlerinizde sahte wifi ağlarıyla verilerinizi siber suçlulara kaptırabilirsiniz. Bağlanmadan önce ağın güvenilirliğinden emin olun.

2 Bluetooth'a Dikkat
Cihazınızdan başka bir cihaza iletilen bazı bilgiler bazen bağlantı ortadan kaldırıldıktan uzun süre sonra bile depolanmış halde kalır. Mecbur kalmadıkça Bluetooth kullanmayın.

3 Lokasyonu Hep Açık Tutmayın
Cihazınızın sizi takip ederek bulunduğunuz lokasyonları kaydetmesi, siber saldırganların seyahat programınıza sızması ve tatil rutininizi öğrenmesi için bir fırsattır.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Instagram'ı Ele Geçiren 4 Poz

Son zamanlarda TV yıldızlarının, Hollywood ünlülerinin paylaşımlarında karşımıza çıkan dört popüler Instagram pozunu bir araya getirdik.

Lara Akyel

1 Kontrol Bende


Elsa Hosk


Josephine Skriever


Martha Hunt


Olivia Culpo


Stella Maxwell


Winnie Harlow

Instagram'da dikkat çeken pozların başında gelen bu poz, güç ve kontrolün sizde olduğunu gösteriyor. Denemeye ne dersiniz?

2


Beyoncé


Elsa Hosk


Emily Ratajkowski


Hailey Baldwin


Bella Hadid


Gigi Hadid


Karlie Kloss


Rita Ora

Dudak Payı

Sosyal medya dünyasında dudaklar her zaman önemli bir mesele olmuştur. Şimdilerde ise dudakla temas yeniden gündemimizde. Duckface'ten sonra bu poza bir diyeceğimiz yok doğrusu.

3


Romee Strijd

İnişe Geçtik

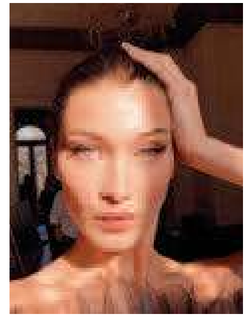
Parmak ucuna yükseldiğiniz pozlar bir kenara, bu ara Instagram aleminde, herkesin yere daha yakın olduğu bu poz revaçta. Seksi mi yoksa tuhaf mı görünüyor, kararı size bıraktık.


Kaia Gerber, Bella Hadid


Kendall Jenner

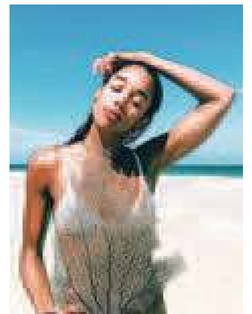
4

Migren Atağı


Bella Hadid


Gigi Hadid


Kendall Jenner


Laura Harrier

Ünlülerin bu pozu, başları ağrıdığı için vermediği aşikar. Bu pozun neden bu kadar popüler olduğunu soracak olursanız cevap basit. Başınızı tutarken kaşlarınızı yukarıya doğru çektiğiniz için yüzünüz olduğundan daha gergin ve seksi görünüyor.

FRANSA'DA AKDENİZ KASABASI MARSİLYA



Bir şehir nasıl Foçalı olarak başlar, Fransız olarak devam eder ve Afrikalı olarak sona erer? Hazırsanız Avrupa'nın en ucuz ve çok kültürlü yerlerinden biri olan Marsilya'ya hem dolaşmaya hem deniz, kum ve güneşten faydalanmaya gidiyoruz.

Özgür Uysal
@etoburzebra

Fransa'nın Gizli Kahramanı

Tatil için falan adı geçmese de Cote d'Azur bölgesinin bu tatlı şehri aslında Fransa'nın en büyük ikinci şehri olarak geçiyor. 900 binlik nüfusu ve yayıldığı alan itibariyle de Paris ve Lyon'dan sonra Fransa'nın üçüncü geniş şehri. Millattan 600 yıl önce Foçalılar İzmir'den kalkıp gidip buraları koloni yapmışlar. Sonra da Roma İmparatorluğu zamanında liman kent olarak altın çağını yaşamış. 1720 senesinde Avrupa'yı kırıp geçiren "Kara Ölüm" lakaplı veba salgınından en çok yarayı alan şehirlerden biri olmuş. 1789'da Fransız ihtilalinin kalelerinden biri, 1792 yılında da Claude Joseph tarafından yazılan Fransa ulusal marşına *La Marseillaise*, yani Marsilyalı olarak ismini vermiş ve ülke tarihine adını yazdırmış. 1942 yılında İkinci Dünya Savaşı'nda da en çok yara alan şehirlerden biri olup "Acıların çocuğu"

Fransız
ulusal marşının
orijinal ismi
La Marseillaise, yani
"Marsilyalı"dır.



lakabını da almaya hak kazanmış bence. Şimdiyse mültecilerin ilk durağı, hatta Fransızların Fas, Tunus ve Cezayirlilere bıraktığı samimi ve karmaşık kültürlü bir şehre dönüşmüş. Üç bin yıllık limanların arkasında o ince yapılı, Paris'te de görmeye alıştığımız meşhur Haussmann mimarisi yapılar başlıyor. Yapılar bitince de kebapçılar ve falafelciler... Tarihi bilgiye doyduysak şimdi şehri gezmeye çıkıyoruz. Hazır mısınız?


Meryem Ana Heykeli



Avrupa'nın En Ucuzlarından

Gitmesi zor bir yer değil. Biletleri de ucuz. Eğer doğru zamanda yakalarsanız 700-800 lira arasına bilet bulmanız mümkün. Sonra Sabiha Gökçen'den ver elini Akdeniz'in liman şehri. Havaalanından ulaşım da ortalama 1 saat sürüyor. Fransa kıyılarının Cannes, St. Tropez, Nice gibi krem tabakasının havyarlarla tatil yaptığı bölgelerin içinde biraz üvey evlat gibi kalmış Province bölgesinin hesaplı başlangıç noktası. Güzel olan tarafı da Fransa'nın herhangi bir şehrinin 3'te 1 fiyatına doyup, konaklama imkanlarının olması. Hele ki Euro almış başını bizden önce tatile gitmişken insana ilaç gibi geliyor. Zaten bir yerde kebap ve falafel varsa orada ucuza doyma imkanı vardır; bu tecrübeyle sabittir. Konaklamaya gelince, biz bir ev kiraladık mesela. Gecelik 50 Euro. 1 oda, 1 salon.... Biraz araştırırsanız, limandan da birazcık uzaklaşırsanız çok ucuza kalmanız mümkün. Şehir büyük gibi görünse de aslında 20-30 dakikada her yere yürünebiliyor. Üstelik iki adet metro hattı neredeyse şehrin her yerine sizi ulaştırıyor. O da yetmezse oldukça dakik ve sık aralıklarla otobüsler var. Gece çok geç saatlere kalmazsanız her yere birkaç adım atarak varırsınız. Zaten Marsilya için en fazla 3 gece, 4 gün yeterli. Bunun için de 3 günlük biletlerden alıp 13 Euro'yu cebinize koyarsanız havaalanı transferi dahil ulaşımla ilgili tüm sorunları halletmiş olacaksınız.

Karmaşık Kültür Başkenti

Kaldığımız ev tren istasyonu ve tüm metroların da birleşme noktası olan St. Charles'a çok yakın. Bu tren istasyonu eskiden geceleri çok tehlikeli oluyormuş. Bu nedenle her yerine kameralar koymuşlar. Şimdilerde çok sakin. Gündüz sıcaklarda zaten kimse sokaklarda dolaşmıyor. Şehir 4'ten sonra hareketlenip gece 2 gibi tamamen bitiyor. Bu saatten sonra hamburgerden başka

Hem yemek hem de akşam vakit geçirmek için Cours Julien Meydanı ve onu kesen, bol grafitili sokaklara yayılmış restoran ve barlar çok seçenek sunuyor.



bir şey bulmanız mümkün değil. Gece atıştırmalığını sevenlere buradan selamlar. Hazırlıklı olun. Şehirde gezilecek 50 civarında müze var. Bunların neredeyse hepsini 2013 yılında Marsilya Avrupa Kültür Başkenti seçildiğinde yapmışlar. "Yok ben müze gezemem, yayılmaya geldim" diyorsanız da zaten gideceğiniz birkaç yer var. Biri, "Eski liman" anlamına gelen Vieux-Port. Burası en turistik yeri. Liman boyunca uzanan kafelerde gönlünüzce yayılabilirsiniz. Eski olmayan, Marsilya katedralinin altındaki liman bölgesiyse daha lüks, beyaz yakalı ve tekne sahiplerinin gittiği AVM kültürünün hakim olduğu bir hat. Eğer Akdeniz havası solumak isterseniz de Le Panier'e gidin. Dar sokaklar, samimi kafeler, mahallede bisiklet süren çocuklar, ağaçların altında hafif esintili pub'lar var. Hem yemek hem de akşam vakit geçirmek için de Cours Julien Meydanı ve onu kesen, bol grafitili sokaklara yayılmış restoran ve barlar çok seçenek sunuyor. Ortadaki parkta gençler, yaşlılar gece geç saatlere kadar takılıyor. Rengarenk bir bölge. Grafiti zaten burada ata sporu gibi. Boş buldukları duvara yapıştırıyorlar. Ghetto kültürünün şehre kattığı en güzel şey olsa gerek. Yemek için de burada dünyanın dört bir yanından çeşit bulmak mümkün. Hint yemeğinin yanında Tayland mutfağı, onun yanında Fransız, çaprazında Türk mutfağı derken kayboluyor insan.

Gece Sokaklar

Şehir güvenli. Hakkını yememek lazım. Bolca kavga, bağırma, çağırma olsa da bu kültürel bir şey. Siz içine atlamadığınız sürece size kime, gece saat kaç olursa olsun bir şey demiyor. Afrikalı ve Arapların nüfusun büyük bölümünü oluşturduğu böyle karmaşık bir şehir için gezmesi huzurlu. Bazı sokaklar diğerlerine göre elbette daha tekinsiz. Bu nedenle her zaman Google haritaların gösterdiği en kısa yolu değil de, en işlek yolu tercih etmeniz sizin için faydalı. Yürürken her sokağın başında bir kıraathane, bildiğimiz tarzda evet, bolca da nargile kafe göreceksiniz. Gece geç saatlere kadar mahallenin erkekleri buralarda oturuyorlar. Kültürler bu kadar iç içe girince falafel satan dükkanda bangır bangır Julio Iglesias çaldığına şahit olursanız da şaşırmayın.

Doğayı Korumak

Otobüsle yarım saatte gittiğiniz Calanque adındaki koylara vardığınızda kültür ne olursa olsun doğayı koruma kültürünün Avrupa'da değişmediğini fark ediyorsunuz. Birkaç yürüyüş yolu var. 30 dakikadan 1,5 saate kadar olan koylardan birini seçip yürüyebiliyorsunuz. Sigara içmek, içki içmek buralarda yasak. Tüm yürüyüş boyunca yerlerde bir tane bile çöp görme imkanınız yok. Doğayı korumanın yolunun hiçbir tesis yapmamak olduğunu çoktan idrak etmişler. Mataralarınıza alın ne içmek istiyorsanız, çantaya da 3-5 atıştırmalık, doğada yürüyüşle güzel koylardan birine varacaksınız. Su biraz soğuk, Saklıkent gibi şimdiden söyleyeyim. Kafa dinlemek için ideal. Tek bir tesis bile yok. Gözden ve sesten uzak koyları seviyorsanız değer. Dilerim bu yaz anlatmaya değer hikayeler biriktirdiğiniz tatilleriniz olur. ■

ORTALAMA FİYATLAR

- Konaklama: 50 Euro
- Yemek: 12 Euro
- İçecek: 8 Euro



Moules Frites



If Adası



Katedral

Kuyumcukent'te Düğün Sezonu

İnsanın hayatındaki en önemli günlerden biridir evlendiği gün. O gün her şey mükemmel olsun ister. Eksiksiz ve kusursuz. Çok fazla ayrıntısı olduğu için harcamalarda beklenenin üstünde çıkması da muhtemel bir durum.

Size bir önerimiz var.
Gelin bütün düğün alışverişinizi sorunsuz ve bütçenizi çok yormadan yapabileceğiniz tek yeri, **Kuyumcukent**'i ziyaret edin.

HER ŞEY SİZE ÖZEL

Kuyumcukent yeni bir sezona daha merhaba diyor. Yılbaşı, Sevgililer Günü, Anneler Günü derken **Kuyumcukent**'te kampanyalar bitmiyor. Yaz mevsiminin gelişiyle birlikte düğün telaşı da başladı. Günümüzde evlenecek çiftler hiçbir şeyi şansa bırakmıyor. Düğünlerinin her noktasını en ince ayrıntısıyla planlamak istiyor ve bunun için profesyonel ellerden destek almayı tercih ediyorlar. Fakat bu çok yorucu bir süreç. Her bir ayrıntı için İstanbul'un dört yanında koşuşturmak zorunda kalıyorlar.

DÜĞÜNÜNÜZDE EKSİK BİR ŞEY KALMASIN

Evlenecek çiftler, Kuyumcukent'e geldiklerinde her şeyi bir arada bulabiliyorlar. Düğünde takacakları takılardan, gelinliğe, ayakkabıdan davetiyeye, kına organizasyonundan düğün organizasyonuna hatta nikah salonu ve düğün salonunu da burada bulabilirler.
Kuyumcukent'in en büyük avantajı düğününüz için lazım olan her şeyi tek çatı altında olması. Bir AVM rahatlığında, otopark sorunu olmadan, güvenlik endişesi yaşamadan, huzurla ve keyifle alışverişinizi yapabilirsiniz. Özellikle üreticiden tüketiciye satışın yapıldığı takılarda ise işçilikte %50'ye varan indirimler ile hepinizi bekliyoruz.



Yelkenler Fora

Yazın en güzel günlerinin tadını açık denizde çıkarırken, teknede ihtiyacınız olacakları biz sizin yerinize düşündük.

Lara Akyel



Çerezlik, The Company, 6.90 TL



Fener, Zara Home, 140 TL



Havlu, English Home, 20 TL



Bardak altlığı, LCW Home, 14.95 TL



Yastık, Bc Home, 70 TL



Hoparlör, JBL, 900 TL



Tabak, Altıncı Cadde, 102 TL



Koltuk, L'unica, 5.350 TL



Plaj çantası, Etincelles, 390 TL



Sualtı kamerası, G-Eye, 600 TL

FOTOĞRAF: POIKE/ISTOCK.COM

Yeni Keşifler

Serinleten Yudum

Beta Tea, My Gourmet Koleksiyonu'nda bulunan şeftali, nar, kiraz çiçeği ve elma seçenekleriyle yaz sıcağından bunaldığınız günlerde imdadınıza yetişiyor. Kış deyince akla gelen Kuşburnu lezzetini soğuk çaya uyarlayan Beta Tea lezzetlerini denemelisiniz.

Konforlu Tutuş

Korkmaz'ın sekiz parçadan oluşan Multi Blade Bıçak Seti mutfaktaki tüm ihtiyacınızı karşılıyor. Dayanıklı sapları ve keskin bıçaklarıyla, doğramadan kesmeye, kıymadan soymaya yüksek performans sağlayan set vazgeçilmeziniz olmaya aday.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL





Su Dünyası

Lav'ın Okyanusun Sesi Serisi, çay setlerinden meşrubat bardaklarına, pasta servislerinden derin kaselere kadar birbirinden farklı ürünleri okyanusun dingin ruhuyla bir araya getiriyor. Turkuaz ve tonlarının ağırlıklı olarak kullanıldığı seride, sofraya renk katan aksesuarları çok sevdik.

Pastel Tonlar Mutfağı Ele Geçirdi

Yemek yapmayı seviyor ve mutfakta çok vakit geçiriyorsanız, mutfağa biraz renk katmanın zararı olmaz. Le Creuset'in renk renk pişirme gereçleri mutfağa dinamik bir hava katıyor. Hem pişirirken hem de servis ederken kullanabileceğiniz ürünler pastel tonlarıyla kalbinizi çalacak.





Sağlık Dolu Smoothie'ler

Bu yazı hafif ve sağlıklı karışımlarla geçirmek isteyenler için WMF'nin Kult Pro Green Smoothie Blender'ı biçilmiş kaftan. Keskin bıçaklarıyla pürüzsüz karışımlar elde eden blender ile yaratıcılığınızın sınırlarını zorlayarak, istediğiniz sebze ve meyveyi karıştırıp nefis smoothie'ler yaratabilirsiniz.



Protein Desteği

Corny'nin hem lezzetli, hem de protein deposu barları, ister spordan sonra, ister günlük yaşamınızda kullanım için ideal. Yüzde 30 protein içeriği ve üç farklı çeşidi ile Corny Protein Barları, her zaman çantada bulundurmak isteyeceğiniz türden bir atıştırmalık.

Özel Lezzetler

Caddebostan Kültür Merkezi'nin sokağında kısa süre önce açılan Neni Brasserie, şimdiden müdavim semt restoranı olmuş bile. Mekan sizi evde hissettirecek kadar rahat ve güzel dekore edilmiş, yemekler son derece lezzetli, atmosferi de bir o kadar sıcak. Biz mekanda tattığımız her şeye bayıldık; sizin için de tariflerini almadan dönmedik ama tabii gidip yerinde tatmak en güzeli.



Güveçte Biberiyeli Somon

MALZEMELER:

- 400 gram somon
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 4 dilim limon
- 500 gram kültür mantarı
- 6 adet bebek patates
- Biberiye
- Tuz

HAZIRLANIŞI:

Somonları ızgarada az yağda birkaç dakika pişirin. Ayrı bir fırın kabının altına tereyağı sürün ve üzerine ikiye bölünmüş patatesleri, domatesleri, biberiye ve tuzu ekleyip harmanlayın. Karışımın üzerine ızgarada pişirdiğiniz somonu alın ve önceden 180 derecede ısıttığınız fırında sebzeler pişene kadar pişirin.



Neni'nin yaratıcılarından Ayhan Güneş

Neni'ye Gitmek İçin 6 Neden

- Neni'ye samimi ruhunu verenler kesinlikle sahipleri Ayhan Güneş ve Mustafa Taşan. Mekandaki her detayla ince ince ilgileniyorlar. Her şeye çok özeniyorlar.
- Kahvaltıda çok iddialılar; "Serpmeye karşıyız, en özeli bizde" diyorlar.
- Geniş ve güzel dekore edilmiş bahçesi yaz için ideal.
- Mutfakta birinci kalite ürün kullanmaya çok özen gösteriyorlar. Her şeyi günlük, taze, yerinden, dalından alıyorlar.
- Birçok mekana göre farklı yemek alternatifleri var; bildiğimiz yemeklere kendilerinden bir şeyler katarak hazırlıyorlar.

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

2

Limonlu Tavuk
(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 400 gram tavuk
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 100 gram yeşil zeytin
- 1 çorba kaşığı kapari
- 4 dal biberiye
- 7-8 parça kuru domates
- 1 adet limonun suyu

HAZIRLANIŞI:

Tavuğu jülyen doğrayın ve tereyağında soteleyin. Sotelediğiniz tavuğa, yeşil zeytin, kapari, biberiye, kuru domates ve limon suyunu ekleyip sotelenmiş tavukla 4-5 dakika pişirin. Daha sonra tüm malzemeyi fırın kabına alıp önceden 180 derece ısıtılmış fırında 5-6 dakika daha pişirin.



4

Anne Tartine
(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 10 adet yumurta sarısı
- ¼ maydanoz
- 50 gram beyaz peynir
- 2 dilim ekşi mayalı ekmek
- 3-4 çeri domates
- Çam fıstığı
- Tuz

HAZIRLANIŞI:

Bir tavada tereyağını eritin ve ayrı bir kapta, tuz, yumurta sarıları ve maydanozu çırpın. Ekmekleri fırında kızartın. Bir yandan da çeri domatesleri fırında közleyin. Pişen yumurtayı kızarmış ekmeğin üzerine alın. Üzerine çam fıstığı ve domatesle servis edin.



3

Neni Pot De Creme
(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 250 gram bitter çikolata
- 1,5 bardak krema
- 6 yumurta sarısı
- Vanilya



HAZIRLANIŞI:

Benmari usulü erittiğiniz bitter çikolataya, krema ve yumurta sarılarını yavaş yavaş ilave edin. Üzerine vanilya ekleyip biraz daha karıştırın. Bu karışımı sufle kaplarına paylaştırıp, kapları derin fırın tepsisine dizin. Tepsinin yarısına gelecek kadar su doldurun. Tepsinin üzerini fırın kağıdına sarıp önceden 180 derece ısıtılmış fırına verin ve 1 saat 15 dakika pişirin. Pişen Pot de Creme'i önce oda sıcaklığında soğutun sonra bir gün buzdolabında bekletip servis edin.



Alaçatı Günlüğü

Alaçatı popülerleştikçe rafine zevkler sunan adresler daha da fark edilir hale geldi. Benzersiz lezzetler mi, kusursuz plajlar mı aradığınız; tatilinizi planlarken önerilerimiz size yol gösterebilir. Özge Zeki

ORGANİK KAHVALTI

Tatilde kahvaltının önemini kimse yadsıyamaz. Güne güzel ve enerjik başlamanın ilk şartıdır harika, iştah açıcı bir kahvaltı. Eğer aradığınız ufak porsiyonlarda sunulan benzersiz Alaçatı lezzetleriyse Alavya Hotel'in organik kahvaltısının dillere destan olduğunu belirtelim. Burada sebze ve meyveler Alaçatı Pazarı'ndan özenle seçilip estetik sunumlarla servis ediliyor. Ev yapımı reçelleri, otlu omlet seçeneklerini de vurgulamadan olmaz. Geçmişte çocukların gizlice ağaçlarından meyve koparıp yedikleri bereketli bir bahçe, daha sonraları yaz gecelerinde Alaçatı halkının gittiği bir açık hava sinemasıyken bugün tüm bu sıra dışı tarihten ilham alınarak yaratılmış bir adres burası. İç mimar Hakan Ezer'in incelikli zevkiyle tasarlanıp döşenen otelin her köşesi Instagram fotoğrafına fon olmayı hak edecek kadar iddialı. Zeytin ve incir ağaçlarının arasında konumlanan uzun, ince havuz ise son derece davetkâr. *alavya.com.tr*







TEMİZ ALAÇATI PROJESİ



Kıyı kentlerinin kaderidir yaz ayları boyunca binlerce insanın ziyareti sonucunda kirlenen sahiller, sokaklar. İşte Alavya ekibi bu ihtiyaçtan yola çıkarak yazın başında "Temiz Alaçatı" projesini hayata geçirmiş. İlki Şebnem-Celal Çapa ve Çesme belediyesinin katkılarıyla gerçekleştirilen çöp toplama etkinliği büyük ilgi görünce, Alavya ekibi her hafta düzenli olarak bu etkinliği sürdürmeye başlamış. Komşu işletmelerle el ele yapılan temizlikte çevre bilincinin oluşturulması hedefleniyor. İkinci hafta Alavya ekibine Köşe Kahve, üçüncü hafta ise Hoshaff ve ekibi yardımcı olmuş. Halen devam eden bu tertemiz projeye siz de destek vermek isterseniz @alavyaotel ile iletişime geçebilirsiniz.





İştah açan lezzetler...



EN YENİ ADRES

SMP Hotels, yeni otel yatırımı olan Alaçatı'daki Design Plus Seya Beach Hotel'i geçtiğimiz ay özel bir açılışla lanse etti. Bizim de takip ettiğimiz açılış partisi birçok ünlü ismi bir araya getirdi. Çark Plajı bölgesinde, Port Alaçatı Marina'nın yanıbaşında konumlanan otel, bölgenin doğasına uygun tasarım detaylarıyla fark yaratıyor. 190 odalı geniş bir tesis olmasına rağmen kendinizi büyük bir oteldeymiş gibi hissetmiyorsunuz. Buranın en önemli artısı ise hemen önünde özel plajının olması. Tabii plaj barı ve restoranı da yerel ve uluslararası mutfakları sunmak üzere kurgulanmış. Servis kalitesi son derece iyi. Sağlıklı lezzetler İstanbul Martı Hotel'den tanıdığımız Şef Burak Fındık'a, doğal kokteyller ise miksolog Yakup Fındık'a emanet. Orman meyveli panna cotta, kuşkonmazla sunulan istiridye mantarı mutlaka denenmesi gerekenler arasında; bizden söylemesi!
designplushotel.com





KEYİF ZAMANI

The Sunday Times tarafından "Avrupa'nın En Heyecan Verici 20 Oteli" arasında gösterilen Alaçatı La Capria Suite Otel'in bu yaz iki yeniliği var; yeni nesil meyhane ve steak house konsepti. Arada Meyhane, Ege'ye özel mezeleriyle iddialı. Çeyrek asırdır İstanbul'da hizmet veren Bebek Kasap ise "Bebek Steak House" adıyla yine otelin içinde hizmet vermeye başlamış.
lacapriasuitehotel.com

Yeni Bir Serüven

Yeni araç alacağınız zamandaki ilk heyecanınız nedir? Değişim ve tasarım anlamında heyecan beklentisi mi mesela? Çoğunluğumuzun dürtüsü buymuş. Yeni Peugeot 508'nun direksiyonundaydık Fransız Rivierası boyunca, işte izlenimlerimiz...



Son yıllarda SUV segmentine rağbet edildiğini duymuş muydunuz? Yeni Peugeot 508 tasarımcıları bu sebeple alışılagelmiş geleneksel bagaj kapağına sahip dört kapılı sedan yerine, beş kapılı fastback gövde tipine sahip bir coupe-sedan formu ile tanıştırdılar bizi. Bunu sevdik!

Yeni Peugeot 508'i Sevmek için 10 Sebep

1 Coupe tarzında aerodinamik çizgilere, daha keskin hatlara ve dinamik görünüme sahip.

2 Altı farklı ekran moduyla kişiselleştirme imkanı sunan yükseltilmiş gösterge paneli direksiyonun hemen üzerinde konumlandırılıyor. Böylece sürüşle ilgili tüm bilgiler sürücünün görüş alanında.

3 Ekranın ve sürücünün elinin altında konumlandırılan ve orta konsola mükemmel şekilde entegre edilmiş parlak siyah şalter tipi kısa yol düğmeleri, müzik sistemi, klima, navigasyon, araç ayarları, telefon, mobil uygulamalar ve i-Cockpit® Amplify gibi temel fonksiyonlara hızlı erişim sağlıyor.

4 Yeni Peugeot 508'de



Boost ve Relax olmak üzere kişiselleştirmeye uygun iki farklı ambiyansıyla i-Cockpit® Amplify özelliği sunuluyor. Bu donanım; ortam aydınlatma yoğunluğunu ve ekran rengi ayarlarıyla görme, müzik ambiyans ayarları ile işitme ve çok nokta masaj özelliği ile dokunma duyularını harekete geçiriyor.

5 Modern tasarımlı elektrikli vites kolu ile kumanda edilen yeni sekiz kademeli EAT8 otomatik şanzıman, sürüş keyfi ile yakıt verimliliğinin en iyi dengesini sunuyor.

6 Sürücü koltuğu ve Allure donanım seviyesinden itibaren ön yolcu koltuğu ergonomisi, kapsamlı pozisyon ayarı ve bel desteğiyle AGR etiketine sahip.

7 Kokpitin farklı noktalarına serpiştirilen saklama alanları 32 litreye varan hacimleriyle araç içindeki küçük eşya karmaşasının önüne geçerken USB girişi, Aux girişi, biri bagajda olmak üzere iki adet 12 Volt soketi modern çağın gereksinimlerini yerine getiriyor!

8 Fransız ses sistemi uzmanı Focal® imzalı premium ses sistemi var.

9 Şehir hayatını kolaylaştıran 360° görüş açısına sahip park yardımcısı Visiopark 2 ve tespit ettiği park yerine direksiyon, gaz ve frene müdahale ederek kendi kendine park eden yeni nesil Full Park Assist donanımına sahip.

10 Peugeot Connect paketi kapsamında TomTom® Traffic 3-Boyutlu internet bağlantılı navigasyon devreye giriyor. ■

Ne zaman kavuşuruz? Türkiye'de senenin son çeyreğinde satışta.



























1) Minimal Altın Calvin Klein, minimal çizgisiyle sade fakat iddialı tasarımlardan hoşlananları, sarı altın, pembe altın ve siyah alternatifleri olan saat modeliyle tavlıyor. Bizim favorimiz bronz tenle de harika uyum sağlayacak altın rengindeki model oldu.

2) Issız Ada Dagi İlkbahar-Yaz 2018 Koleksiyonu ile tropik bir adadaymış hissini yaratıyor. Koleksiyondaki egzotik renk ve tasarımlarla yazı çok renkli geçirmeniz mümkün.

3) Mönüde Hamburger Var The Grand Tarabya'da bulunan Diba Bar, huzur veren manzarası ve leziz spesiyalleriyle mest ediyor. Mekanın yenilenen mönüsü ile yaz boyunca kokteyl ve atıştırmalıkların tadını çıkarabilirsiniz.

4) Sokak Hayvanlarına Yardım Doğtaş, mağazalarında bulunan Misafir Pati isimli kulübeleriyle sokak hayvanlarına kucak açıyor. Evsiz hayvanlara yardım sağlamakla kalmayıp, sahiplenilmesi konusunda da teşvik eden markayı takdir ediyoruz.

5) Romantik Dans Exquise Sonbahar-Kış 2018/19 Koleksiyonu ile kışı çarpıcı tasarımlarla selamlıyor. Koleksiyonda ağırlıklı olarak rugan paltolar, kalem etekler, yünlü ekose takımlar, dantel bluzlar ve vinil baskılar yer alıyor.

6) Hassas Temizlik Rilastil Cumlaude Lab'in yıkama ürünleri, genital bölgeyi kurutmadan ve pH değerini bozmadan temizlemenizi sağlıyor. Jel, nemlendirici ve köpük çeşitlerinden yaşadığınız probleme göre ihtiyacınız olanı kullanabilirsiniz.

7) Doğal İçerik Ceyda Düvenci, doğal bambudan elde edilen emici liflere kanatlara sahip ürünüyle dikkat çeken Sleepy Natural'ın reklam filmi için kamera karşısındaydı.

8) İkonik Desen Klasiklerden şaşmayanlar için Vans Classic Lites Checkerboard üç farklı modeliyle günlük stilinize hava katıyor. Sokağın nabzını tutan modellerin cesur renkleri de fark yaratmak isteyenleri bekliyor.

9) Yüzen Dünya Fairmont Quasar İstanbul'un beşinci katında yer alan Ukiyo, güneye gidemeyenlerin imdanına yetişiyor. "Yüzen Dünya" anlamına gelen Ukiyo Havuzu sizi İstanbul manzarasına karşı keyif yapmaya çağırıyor.

10) Geometrik Desenler Gucci Décor Koleksiyonu'nda sunduğu parçalarla yaşam alanınızı renklendirmek konusunda kararlı. Markanın ikonik yılan deseni, çiçek motifleri ve geometrik desenleri ile renklenen tepsileri farklı olduğu kadar ilgi çekici de.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL



















11) Yaza Özel Mönü Godiva yaz için mönüsünü yeni tatlarla güncelledi. Leziz sandviçler, tuzlu atıştırmalıklar ve pastaların yanı sıra Godiva'nın ilk glütensiz, çikolatalı ve kinoalı unsuz kekini de denenecekler listemize ekledik.

12) Konforlu Adımlar Butigo sandalet koleksiyonuyla, yazın spor ayakkabılara katlanamayanlar için harika opsiyonlar sunuyor. İnci ve çiçek detaylılardan zımbalı modellere, metalik renklerden etnik etkilere kadar geniş bir yelpaze sizi bekliyor.

13) Engel Tanımayan Teknoloji Columbia, spor tutkunları için zorlayıcı sıcaklara karşı savaş açıyor. Güneşin zararlı ışınlarını engelleyen ve serin tutan ürünler hayat kurtarıyor.

14) Flamingo Dansı Deichmann, yaz meyveleri, flamingolar, papağanlar, çiçekler ve eğlenceli sloganlarıyla bizi birbirinden eğlenceli çantaların dünyasına çağırıyor.

15) Yenilikçi Tasarım Adidas, birden fazla teknolojiyi bir arada sunan P.O.D System modelini ayakkabı tutkunlarıyla tanıştırıyor. Sneaker'ın tabanı ayağın farklı noktalarına ekstra konfor sağlayacak ayrı parçalardan oluşuyor. Topuk desteği ve yüksek sıçrama sağlayan burnu da konforu artıran etkenlerden.

16) Alpler'de Eğitim Çocuğunuz için yurt dışı eğitimi planlıyorsanız, İsviçre'de bulunan Hochalpines Institut Ftan iyi bir opsiyon. Eğitim, spor ve doğal yaşamın eşsiz bir kombinasyonunu sunan okul, uluslararası öğrencileri ağırlıyor. *hif.ch*

17) Selam Moskova! The House Cafe, geçtiğimiz aylarda açtığı Moskova şubesinde, beğendili köfte ve şinitzel gibi imza lezzetlerin yanı sıra trüflü peynir sufle ve avokadolu çiğköfte gibi lezzetler de sunuyor. Yolunuz düşerse mutlaka uğrayın.

18) Uçuş Uçuş Desenleriyle yazın dinamik ruhuna ayak uyduran Mudo tasarımları yaz sezonunda nefes alan kumaşları, nakışları, keten parçaları ve uçuş tasarımlarıyla ilgi çekiyor.

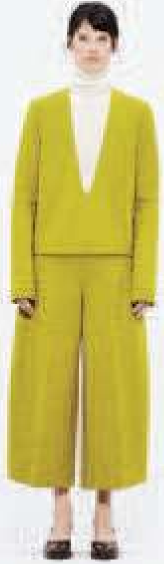
19) Lavanta Ferahlığı Kokusu ve görüntüsüyle hayran bırakan lavanta tutkunları buraya! Selin, Lavanta 10 Kolonyası ile yorgunluğa ve baş ağrısına iyi gelen bu kokuyu evimize getiriyor.

20) Ylan Ylang Gücü Saçlarınızı güneşin zararlı etkilerinden korumak için Klorane özel bir formül sunuyor. Güneşe dayanıklı bir yapıya sahip Ylang Ylang Yağı ve egzotik kokulu Cananga Odorata'yı bir araya getiren Klorane Ylang Ylang Ekstreli Besleyici Güneş Bakım Şampuanı yaz aylarında kurtarıcı.













21) Püskül Detayları Elle'in toprak tonlarının hasır, boncuk, taş ve püskül detaylarla birleşen sandaletleri, bu sezon vazgeçilmezlerimiz arasında. Koleksiyonda bizim seçimimiz beyaz elbiseleri tamamlayacak, beyaz püsküllü sandaletten yana oldu.

22) Yaz Desenleri LCW Home, canlı renk ve eğlenceli desenlerden hazırladığı koleksiyonu ile pozitif enerji saçıyor. Koleksiyonda bulunan tropik ve botanik temalı ürünler, hem evde hem de plajda favoriniz olacak.

23) Keskin Formlar COS, Sonbahar-Kış 2018 Koleksiyonu, çizgisini bozmadan heykelsi formları ve yenilikçi materyalleri, klasik parçalarla bir araya getiriyor. Koleksiyonun renk paletine gelecek olursak; kükürt, yumuşak eflatun tonları, yeşil, kahverengi ve kirli beyaz öne çıkan renkler arasında.

24) Özel Formül Sensilis Infinity Waterproof maskara, göz ve çevresine zarar vermeyen paraben, mineral yağ ve ağır metal içermediği gibi su geçirmeyen formülü sayesinde de bakımlı kirpiklere sahip olmanızı sağlıyor. Havuzda, denizde; sıcakta ya da bu yaz ansızın yakalandığımız yağmurlarda akmayan maskara yaz için ideal.

25) Modern Üslup Bahçe ve teraslarınızda keyif yapmak için konforlu mobilyalar arıyorsanız, Ghanbari'nin rattan malzemesi, modern çizgileri ve yeni nesil kumaş teknolojileriyle dikkat çeken modellerine göz atmalısınız. *hazar.com*

26) Dijital Dönüşüm Türkiye'nin en büyük Mercedes-Benz Türk yetkili satıcısı ve servislerinden Gelecek Otomotiv, 26 milyon Euro'luk dev yatırımla Gelecek Otomotiv VadiPark Bayiisi'ni hizmete açtı. Burada aracın başına gitmeden, müşterilere araç içi ve araç çevresi deneyimi yaşatmak adına, dijital ekranlar, tabletler ve VR (sanal gerçeklik) çözümleri ile hizmet veriliyor. Toplam 9250 metrekarelik dev kapalı alanında 35'i yeni, 6'sı ikinci el olmak üzere toplam 41 araç sergilenebiliyor ve günlük 60 araca kadar servis hizmeti veriliyor. *gelecek.com*









1) Spesiyal suşi tabağı
2) Dana lokum
3) Ahtapot söğüş

Terasta Keyif

CVK Park Bosphorus Hotel İstanbul'un terasında yer alan; restoran, bar ve havuz bölümünden oluşan Izaka, boğaz keyfini yaşamak isteyenler için yazın en favori adreslerinden.

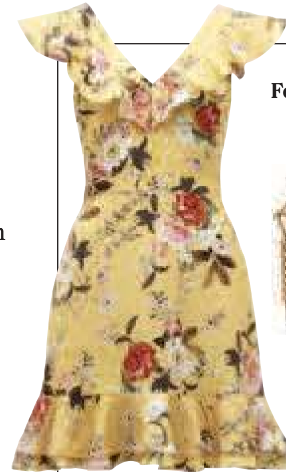
Damla Durak

Haftanın yedi günü, 12:00-01:30 saatleri arasında hizmet veren Izaka gündüzü ayrı, gecesi ayrı keyifli mekanlardan biri. Türk ve dünya mutfağından özel lezzetler sunan restoranda, akşam saatlerinde manzaraya karşı imza kokteyllerinden de yudumlayabiliyorsunuz. Mekanın en ayrıcalıklı özelliklerinden biri ise içerisinde havuz olması. Boğaz'a karşı yüzerken kendinizi dev bir cruise gemisinin güvertesinde hissettiğiniz havuz keyfi; hafta içi kişi başı 100 TL, hafta sonu ise 120 TL. Çift kişiyseniz hafta içi 180 TL, hafta sonu ise 200 TL ödeyerek faydalanabiliyorsunuz. Izaka'nın dünya mutfağından oluşan mönüsü şef İsmail Tomurcukgül'e emanet. Eğer suşi seviyorsanız, mekanın suşi barını da mutlaka deneyimlemenizi öneriyoruz. Safranlı keşkek ve anason sosu ile servis edilen Osmanlı kuzu incik mönünün spesiyal lezzetlerinden. Taşfırın ve ocakbaşı keyfinin yanı sıra, et severlerin favori tercihleri dana lokum ve T-bone steak de popüler lezzetlerin başında geliyor. Başlangıçlar 30 TL, ana yemekler 44 TL, tatlılar ise 25 TL'den başlıyor. Cuma-cumartesi akşamları DJ performanslarıyla haftanın yorgunluğunu atabilir ve yaz gecelerinin tadını çıkarabilirsiniz. Pazar günleri ise 17:00-20:00 arasında canlı Türk sanat müziği eşliğinde düzenlenen Dem Muhabbetleri'nde sevdiklerinizle güneşi batırabilirsiniz. ■

Gümüşsuyu Mah., İnönü Cad., No: 8, Beyoğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 708 38 38



Ne Giyilir?



Forever New



Michael Kors



Aquazzura/ Beymen

Hayat Yolculuğunuzun Sırrı Kuzey Ay Düğümü'nüzde Saklı

Doğduğunuz yıla denk gelen Kuzey Ay Düğümü ruhunuzun şifresini içinde barındırıyor. Astrolog Sema Kılıç, *Astrolojide Karmik Ay Düğümleri* isimli kitabında konuya detaylı olarak değiniyor. Hayatınızda yol gösterici olacak ipuçlarını sizin için derledik.

Derleyen Neslihan Perker
İllüstrasyonlar Emek Kızıltaş



Bir şeyleri değiştirmek, belki de ilerlemek istiyorsunuz ancak tıkanıyorsunuz. Belli yeteneklere, özelliklere sahipsiniz ancak içinizden "yap, değiştir, git, eyleme geç" dediğiniz halde işler yarım kalabiliyor. Sanki geçmişten getirdiğiniz bazı özellikleriniz var ve bazı durumlarda çok daha bilir kişi gibi davranırken yaşam size onları dönüştürmenizi söyler gibi deneyimler yaşatıyor.

Aslında bu sırada karmanızla yüzleşiyorsunuz. Astrolojideki "Ay Düğümü" konusu tam da bunun altını çiziyor. Hepimizin doğum haritalarında yer alan Kuzey ve Güney Ay düğümleri bulundukları burç ve ev itibariyle farklı yaşam yolları ve deneyimleri sunuyor.

Güney Ay Düğümü geçmiş yaşamdan izler taşıyarak yönelimlerimizi anlatır. Kuzey Ay Düğümü ise bu hayatınızda deneyimlemeniz gereken, ruhsal ve duygusal olarak ilerlemenin yolunu belirten özellikleri gösteriyor. Astrolog Sema Kılıç'ın *Astrolojide Karmik Ay Düğümleri* isimli kitabından derlediğimiz bölümlerle size yol göstermeye çalıştık. Şimdi doğum tarihinize göre Kuzey Ay Düğümü burcunuzu belirleyin ve önerilerimize kulak verin. Ruhsal yolculuğunuz bol şans getirsin.

FOTOĞRAF: MARAQU/ISTOCK.COM


Astrolog Sema Kılıç

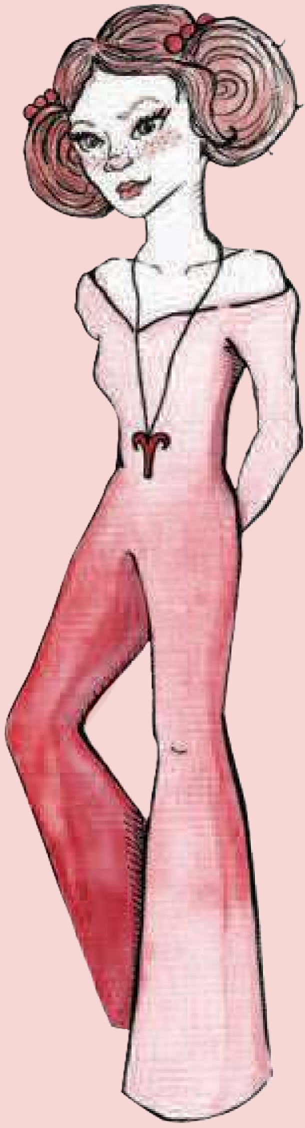
Doğum Yılı - Tarih Aralığı	Kuzey Ay Düğümü
24 Nisan 1924 - 26 Ekim 1925	Aslan
27 Ekim 1925 - 16 Nisan 1927	Yengeç
17 Nisan 1927 - 28 Aralık 1928	İkizler
29 Aralık 1928 - 7 Temmuz 1930	Boğa
8 Temmuz 1930 - 28 Aralık 1931	Koç
29 Aralık 1931 - 24 Haziran 1933	Balık
25 Haziran 1933 - 8 Mart 1935	Kova
9 Mart 1935 - 14 Eylül 1936	Oğlak
15 Eylül 1936 - 3 Mart 1938	Yay
4 Mart 1938 - 12 Eylül 1939	Akrep
13 Eylül 1939 - 24 Mayıs 1941	Terazi
25 Mayıs 1941 - 21 Kasım 1942	Başak

Doğum Yılı - Tarih Aralığı	Kuzey Ay Düğümü
22 Kasım 1942 -11 Mayıs 1944	Aslan
12 Mayıs 1944 - 13 Aralık 1945	Yengeç
14 Aralık 1945 -2 Ağustos 1947	İkizler
3 Ağustos 1947 - 26 Ocak 1949	Boğa
27 Ocak 1949 - 26 Temmuz 1950	Koç
27 Temmuz 1950 -28 Mart 1952	Balık
29 Mart 1952 - 9 Ekim 1953	Kova
10 Ekim 1953 - 2 Nisan 1955	Oğlak
3 Nisan 1955 - 4 Ekim 1956	Yay
5 Ekim 1956 -16 Haziran 1958	Akrep
17 Haziran 1958 - 15 Aralık 1959	Terazi
16 Aralık 1959 - 10 Haziran 1961	Başak

Doğum Yılı - Tarih Aralığı	Kuzey Ay Düğümü
11 Haziran 1961 - 23 Aralık 1962	Aslan
24 Aralık 1962 - 25 Ağustos 1964	Yengeç
26 Ağustos 1964 - 19 Şubat 1966	İkizler
20 Şubat 1966 -19 Ağustos 1967	Boğa
20 Ağustos 1967-19 Nisan 1969	Koç
20 Nisan 1969 - 2 Kasım 1970	Balık
3 Kasım 1970 - 27 Nisan 1972	Kova
28 Nisan 1972 - 27 Ekim 1973	Oğlak
28 Ekim 1973 - 10 Temmuz 1975	Yay
11 Temmuz 1975 - 7 Ocak 1977	Akrep
8 Ocak 1977 - 5 Temmuz 1978	Terazi
6 Temmuz 1978 - 12 Ocak 1980	Başak

Doğum Yılı - Tarih Aralığı	Kuzey Ay Düğümü
13 Ocak 1980 - 24 Eylül 1981	Aslan
25 Eylül 1981 - 16 Mart 1983	Yengeç
17 Mart 1983 - 11 Eylül 1984	İkizler
12 Eylül 1984 - 6 Nisan 1986	Boğa
7 Nisan. 1986 - 2 Aralık 1987	Koç
3 Aralık 1987 - 22 Mayıs 1989	Balık
23 Mayıs 1989 - 18 Kasım 1990	Kova
19 Kasım 1990 - 1 Ağustos 1992	Oğlak
2 Ağustos 1992 - 1 Şubat 1994	Yay
2 Şubat 1994 -31 Temmuz 1995	Akrep
1 Ağustos 1995 - 25 Ocak 1997	Terazi
26 Ocak 1997 - 20 Ekim 1998	Başak

Doğum Yılı - Tarih Aralığı	Kuzey Ay Düğümü
21 Ekim 1998 - 9 Nisan 2000	Aslan
10 Nisan 2000 -12 Ekim 2001	Yengeç
13 Ekim 2001 - 13 Nisan 2003	İkizler
14 Nisan 2003 -25 Aralık 2004	Boğa
26 Aralık 2004 -21 Haziran 2006	Koç
22 Haziran 2006 - 18 Aralık 2007	Balık
19 Aralık 2007-21 Ağustos 2009	Kova
22 Ağustos 2009 - 3 Mart 2011	Oğlak
4 Mart 2011 - 29 Ağustos 2012	Yay
30 Ağustos 2012 -18 Şubat 2014	Akrep
19 Şubat 2014 - 11 Kasım 2015	Terazi
12 Kasım 2015 - 9 Mayıs 2017	Başak
10 Mayıs 2017 - 6 Kasım 2018	Aslan
7 Kasım 2018 - 4 Mayıs 2020	Yengeç



Kuzey Ay Düğümü

KOÇ

“BEN” DEMEYİ BİLMEK

Geçmişte veya geçmiş hayatlarda kendinizi ikinci plana atmaya razı olup, hep başkalarının hedeflerine destek vermeyi deneyimlemişsiniz. Bunda da başarıya ulaşmışsınız. Sizin için öncelikli olarak başkalarının istekleri önemli olmuş. Ayrıca başkalarına dayanarak yaşamışsınız. Kuzey Ay Düğümü Koç, ‘artık bu hayatta kendi hedeflerinizin’ peşinden koşmaya geldiniz’ diyor. Buna niyet ettiğinizde, hayat yolunda ilerleme kat ettiğinizi görecek, gereken desteği gittiğiniz yolda bulacaksınız. Kendinize sürekli olarak sormanız ve hatırlatmanız gereken en önemli soru, “Ben ne istiyorum” olmalı.

Kuzey Ay Düğümü Koç neyi temsil ediyor:

- Ne istediğini bilmek, ilk adımı atmak, başlatan olmak.
- Doğal ve direkt davranmak, ilkleri başarmak, kendi gücüne güvenmek.
- Çığır açmak, talepkar davranmak, spontan hareket etmek, kalbinin sesine kulak vermek, hedefleri için savaşmak.
- Sevmeyi bilmek ve sezgilerine güvenmek.
- Önde olmaktan çekinmemek, cesaret, kendine ve başkalarına yol açmak. Açık ve net olmak.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

‘‘Ben’’ demeyi deneyimlemek için bu hayattasınız. En önemli hedefiniz de kimliğinizi öne çıkararak, kendiniz olmayı öğrenmek. Kuzey Ay Düğümü Koç, “artık kendi hedeflerinizin peşinden koşmaya geldiniz” mesajını veriyor. Eğer buna niyet ederseniz yolunuzda ilerleyecek ve gereken desteği de göreceksiniz. Bu hayatta aklınıza değil, sezginizin sesine güvenmeyi öğreneceksiniz.

Güney Ay Düğümü: **Terazi**

HER ŞEYDEN ÖNCE KENDİNİZİ SEVİN

Kuzey Ay Düğümü Boğa barışın, kendini güvende hissetmenin ve huzurun burcudur. Onun için hayatı ölüm-kalım savaşı gibi görmekten vazgeçin. Barışı ve huzuru deneyimlemeye geldiğinizin farkına varın. Bu hayatta en çok önem vermeniz gereken huzur, güven, sevgi ve değerleriniz olmalı.



Güney Ay Düğümü: **Akrep**

Kuzey Ay Düğümü

BOĞA

Kuzey Ay Düğümü Boğa neyi temsil ediyor:

- Huzur ve doğaya yönelmek, bedensel sağlığın kıymetini bilmek, sabırlı ve kararlı olmak, içsel güveni geliştirmek, yavaş ve emin adımlarla ilerlemek.
- Kendine güvenerek, barışçı olmak.
- Duygu ve düşüncelerine sahip çıkmak, sanat, yaratıcılık ve güzelliklere önem vermek.
- Üretken olmak, sevginin gücünü anlamak.
- Kendi amaç ve isteklerine odaklanmak, hoşgörülü olmak, şükretmek.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Güney Ay Düğümü Akrep savaşçı bir burç olduğundan hayatınıza sürekli krizleri çekebilirsiniz. Ancak yeni ruhsal yolunuzu temsil den Boğa, barış ve huzurun burcudur. Dolayısıyla hayatı bir ölüm-kalım savaşı gibi görmeyin. Geçmişten gelen savaşçı ruhunuz, kaybetme korkusu, öfke ve hırs ile hareket etmenize neden olabilir, tahammülsüz davranışlar sergileyebilirsiniz. Bunlar geçmişinizden gelen yıkımla alakalı travmatik etkilerin yansımalarıdır. Sakin olun. Hedeflerinize adım adım ilerleyerek ulaşmaya odaklanın.

Kuzey Ay Düğümü İkizler neyi temsil ediyor:

- Hareketli ve aktif olmak, doğru iletişim kurmayı ve dinlemeyi bilmek, hayatı biraz hafife almak.
- Başkasının fikir ve inancına saygı duymak, bilgiye, eğitime değer vermek.
- İlişkiler üzerinden duyguları anlamak, dürüst ve açık konuşmak,

Kuzey Ay Düğümü

İKİZLER

HERKESİN RUHSAL GELİŞİMİNE SAYGI DUYUN

Hayata her şeyden önce iletişim kurmayı öğrenmeye gelmişsiniz. Kuzey Ay Düğümü İkizler size yeni ruhsal dersiniz olarak doğru ve sağlıklı bir iletişim kurmayı öğretmek ister. Kendinize ve başkalarına saygı duymalısınız. İletişim ve sevgi kanalınızı açık tutun.



Güney Ay Düğümü: **Yay**

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

İletişim yeni fikirler ve bakış açılarıyla dünyayı görmenizi sağlar. İnsanların içinde olmanız sosyalleşmeniz yararınızadır. Geçmişten getirdiğiniz alışkanlıkla din, siyaset, inanç ve hayat üzerine çok kafa yormuş olabilirsiniz dolayısıyla da bilgi birikiminiz yüksektir. Bir yandan bu durum sizde, gizli bir kibir ve gurura sebebiyet vermiş olabilir. Bu yüzden, o neden bu gerçeği kavrayamıyor, bu neden farklı düşünüyor diye yargılamayın. Herkesin ruhsal gelişimine saygı duyun, sizin önemli derslerinizden biri budur. Güncel ve pratik olmayı ve karşınızdaki kişinin anlayacağı düzeyde anlatmayı bilmeniz gerekir.



Güney Ay Düğümü: **Oğlak**

Kuzey Ay Düğümü

YENGEÇ

SEVMEKTEN VAZGEÇMEYİN

Bazen inzivaya çekilmek, yalnız kalmak arayışı içine girersiniz. Hem yalnızlıktan korkar, hem yalnızlığa kaçarsınız. Kiminizde bir 'keşiş' ruhu vardır adeta. Geçmiş hayatlarınızda, keşiş gibi yaşamış olabilirsiniz hatta. Ancak hayat sizi insanların içine iter. Arada yalnız kalmanız sorun değil ancak bu alışkanlığınızı kırmak için gayret göstermeniz yararınıza olur.

Kuzey Ay Düğümü Yengeç neyi temsil eder:

- Duyguları açıkça ifade etmek, gereksiz sorumluluk almamak, aidiyet duygusu geliştirmek.
- Hayatın zevklerini yaşamak, sevgiyi direkt talep etmek, duygusal iletişim kurarak yönetmek, esnek ve şefkatli olmak.
- Kendinin ve başkasının duygularını anlamak, affedici olmak, duygu ve hislere önem vermek.
- Duygusal beslenmek ve beslemek, insanların ruhuna hitap etmek.
- Sezgi ve hislerine güvenmek. Sevgiyle iyileşmek.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Oğlak ve Yengeç; yuva, aile, ebeveyn, anne-baba olmakla ilgilidir. Bu sebepten, bu hayata aile karmasıyla gelmiş olabilirsiniz. Kuzey Ay Düğümünüz sevgi ve şefkat odaklı bir hayatın sizi ileri götüreceğini söyler. Bazen sevgi dolu bir ilişki kuramayabilir, sevgisiz bir yaşantıda sürüklenebilirsiniz. Korkunun etkisiyle de en güvenli alanınız olan kariyere sığınabilirsiniz. Kariyer ve başarı hırsından güç alırsınız. Kuzey Ay Düğümü Yengeç, sevgiden vazgeçmemenizi söyler, bu hayatınızda yeni deneyim alanı olarak duygusal mutluluğu ve tatmini yaşamayı seçmişsiniz, dolayısıyla sevmekten vazgeçmemelisiniz. Duygusal mutluluğu yaşayacağınız en önemli yer ailedir.



Kuzey Ay Düğümü

ASLAN

MUTLU OLMA SANATINI ÖĞRENMEK

Geçmiş yaşamlarınızda çoğunlukla idealleriniz için yaşamışsınız, şimdi sıra mutlulukta. Yeni dersiniz mutlu olma sanatını yaşayarak öğrenmek. Hatta bunu başarıp, insanlara bu konuda örnek olabilirsiniz. Unutmayın; bilgiyi idrak etmek için önce sevmek gerekir.

Kuzey Ay Düğümü Aslan neyi temsil eder:

- Kendine güvenmek ve pozitif olmak.
- Sahnede yer almak, parlamak.
- Mutlu eden şeylere odaklanmak, çocuk ruhunu korumak ve eğlenmeye zaman ayırmak.
- Hayatı bir oyun gibi görmek, sahip olduklarını takdir etmek.

Güney Ay Düğümü: **Kova**

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler: Geçmiş veya geçmiş hayatlarınızda özgürlüğünüz için mücadele etmişsiniz. Özgürlük ve bireysellik en önemli kavramlarmış sizin için. Şimdi insanlarla sıcak ilişkiler kurmak için buradasınız. İdealleriniz için yaşamışsınız, sıra mutlulukta. Dersiniz, mutlu olma sanatını yaşayarak öğrenmek. Geçmişte yüce idealler uğruna özel yaşantınızı ihmal etmişsiniz. Eğlenmeyi, gülmeyi, yaratıcı yeteneklerinizi, isteklerinizi ikinci plana atmış, aile kurmayı, küçümsemiş olabilirsiniz. Bunun idealler kadar önemli olduğunu anlayacaksınız.



Kuzey Ay Düğümü

BAŞAK

İŞLEYEN DEMİR

Geçmişten ve geçmiş hayatlardan getirdiğiniz en belirgin özelliğiniz yaratıcılık ve ilhamdır. Şimdi yeni ruhsal yolunuzu temsil eden Kuzey Ay Düğümü Başak, bu yanınızı teknik bilgi ve beceriyle destekleyerek hedeflerinize ulaşabileceğinize işaret etmektedir. İhtiyacınız olan; küçük şeylerin büyük mucizeler yarattığını anlamak olmalı.

Güney Ay Düğümü: **Balık**

Kuzey Ay Düğümü Başak neyi temsil eder:

- Çalışkan ve becerikli olmak, rutin geliştirmek, bedensel bakıma, detaya önem vermek.
- Sağlıklı olmak, eğitimi ve emeği önemsemek, mükemmeli aramak.
- Kendini değil, görevini öne çıkarmak, çok yönlü olmak.
- Hizmet aşkı, pozitif şüphecilik geliştirmek, titiz, temiz, üretken ve verimli olmak.
- Pozitif eleştiri yapmak.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler: Geçiminizi sağlamak için çok çalışmak ve iş hayatının katı kuralları içinde kısıtlanmak düşüncesi sizi başta korkutabilir. Ancak zamanla işlerinizi sırayla ve düzenli şekilde yaparak kendinize olan güveninizi yükseltirsiniz. Siz işleyen demir gibisiniz, çalıştıkça içinizdeki pırlanta gibi yetenek ortaya çıkacaktır.

Kuzey Ay Düğümü Terazi neyi temsil eder:

- İşbirliği ve dayanışmaya açık olmak, kaliteye önem vermek, adil ve eşitlikçi olmak.
- Sevgiyi önemsemek. Sezgi kadar akla, mantığa önem vermek.
- Farklı fikirleri ve zevkleri önemsemek, paylaşmayı bilmek.
- İlişkiyi sürdürmeyi öğrenmek, çatışmaları uzlaşmayla çözmek. Saygıya önem vermek.

Kuzey Ay Düğümü

TERAZİ

CESARET TECRÜBE İLE BESLENMELİ

Geçmişi veya geçmiş yaşamlarınızı temsil eden Güney Ay Düğümü Koç; hızlı, atak, cesur ve korkusuz biri olduğunuzu söylemektedir. Öte yandan geçmişte bir olayı aşmak veya bir hedefi başarmak için hızlı ve cesur olmak yeterken, şimdi bunun yetmediği olaylarla yüz yüze gelebilirsiniz. Hayatta başarılı olmak için gerekli ilk özellik cesarettir ancak cesareti sabır, çaba ve tecrübe ile beslemedikçe, başarı geçici olabilir ve kısa sürebilir.



Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler: Bu hayata ilişkiler kurmaya ve başkalarıyla yaşamayı öğrenmeye gelmişsiniz. Diğer yandan ilişkileri öğrenene kadar epeyce çatışma ve zorluk yaşamanız da kaçınılmaz olabilir. Geçmişi veya geçmiş yaşamlarınızı temsil eden Koç hızlı, atak, cesur ve korkusuz biri olduğunuzu söylüyor. Geçmişte bir olayı yaşamak veya bir hedef için hızlı ve cesur olmak yeterken, şimdi sadece bunların yetmediği olaylarla yüz yüze gelebilirsiniz. Sabırla yola devam etmek yeni dersiniz. Savaşçı bir yapıyla bu hayata gelmişsiniz, şimdi ise barış ve uzlaşma bu hayatta kazanmanız gereken yeni davranış özellikleriniz.

Güney Ay Düğümü: **Koç**

Kuzey Ay Düğümü

AKREP

GÜCÜ DIŞARIDA DEĞİL, İÇERİDE ARAMAK

Yeni ruhsal yolunuzu temsil eden Kuzey Ay Düğümü Akrep size güvenli sulardan çıkarak risk almayı, iyi bir strateji geliştirerek, cesaretle krizlerle baş etmeyi öğretmeye niyetlidir. İçinizdeki muhteşem cevherleri çıkarmanız da buna bağlıdır. Bu hayatta güvenli sularınızdan biraz çıkıp hayatın içinde kalmayı, hayatın içinde mücadele ederek güçlenmeyi öğrenmek olmalıdır. Kendinizin sınırlarını aşıp, kendinizle tanışmanız ve anlamanız da buna bağlıdır. Yağmurda ıslanırsınız ama yağmurun tadını da çıkarırsınız!



Güney Ay Düğümü: **Boğa**

Kuzey Ay Düğümü Akrep neyi temsil eder:

- Değişim ve dönüşüme açık olmak, strateji geliştirmek.
- Duygularının derinliğine inmek, risk almayı bilmek.
- Tembellikten çıkmak, bir amaç veya misyon için cesurca savaşmak.
- Başkalarının değerlerine saygı duymak, eski düzeni yıkmayı bilmek, duygularıyla yüzleşmek, ruhsal gücüne inanmak, tabuları ve önyargıyı yıkmak, içindeki şifalı enerjiyi ön plana çıkarmak.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler: Geçmişte veya geçmiş hayatlarınızda kendi paranızı kazanmanın güvencesi içinde olmuşsunuzdur. En önem verdiğiniz güvende olmaktır. Fazla garantici olmak, değişmemek ve güvenli sularda kalmakta ısrar ettikçe, krizler yoluyla sınavlardan geçersiniz. Öğrenmeniz gereken krizlerden korkmadan mücadele etmeye devam etmek olmalı.



Kuzey Ay Düğümü

YAY

"DÜŞÜNÜYORUM" DEMEKTEN "İNANIYORUM" DEMEYE GEÇİŞ

Geçmiş hayatlarınızı temsil eden Güney Ay Düğümü İkizler bilgi, yeni ruhsal yolunuzu temsil eden Kuzey Ay Düğümü Yay, inanç demektir. Geçmiş hayatlarınızda bilgiye ve akla önem vermişsiniz, şimdi inanca ve sezgiye önem vermelisiniz. Bir şeye başlarken kendinize şu soruyu sorun: "Ben bunu yapmayı gerçekten istiyor muyum?"

Kuzey Ay Düğümü Yay neyi temsil eder:

- Özgürlüğe önem vermek, keşifçi olmak, neşe, pozitif ve iyimserlik.
- İnandığı şeyler için savaşmak, hedefe odaklı olmak, heves ve girişimcilik.
- Sezgiye güvenmek, tarz ve trend yaratmak, dürüstlük-açık sözlülük, farklı kültürlerle tanışmak, doğal ve içten davranmak.
- Tutkuyla sevmek, umutlu olmak.

Güney Ay Düğümü: **İKİZLER**

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Hayatın anlamını, kainatın düzenini, insanın bu dünyaya ne için geldiğini sorgulamak, aramak ve bulmak en önemli meselenizdir. Ruhsal rehber olma potansiyeline sahipsiniz. İnanca ve sezgiye önem vermelisiniz. "Düşünüyorum" demekten, "inanıyorum" demeye geçmek üzere buradasınız.



Kuzey Ay Düğümü

OĞLAK

ÖNEMLİ BİR HAYAT AMACI EDİNİN

Yeni ruhsal yolunuzu temsil eden Kuzey Ay Düğümü Oğlak size sorumluluk sahibi, disiplinli, güçlü, başarılı ve kimseye muhtaç olmadan yaşayan biri olmayı öğretmek ister. Bundan dolayı, başarı ve kariyere odaklanmanız yanlış olmaz, tam tersi doğru bir tutum olur. Sizin hayat düsturunuz "Kaderime sahip çıktım" olmalı çünkü kaderine sahip çıkan kaderinin efendisi olur.

Güney Ay Düğümü: **YENGEÇ**

Kuzey Ay Düğümü Oğlak neyi temsil eder:

- Disipline, düzene ve akla önem vermek.
- Geleceği akıllıca planlamak, gerçekçilik, kendi ayakları üzerinde durmak, kendisi ve başkası için sorumluluk almak, duygusal olarak büyümek.
- Olaylara tarafsız bakmak, kendinin ve hayatının otoritesi olmak, geçmişi geride bırakmayı bilmek.
- Duyguları kontrol etmek, aidiyet duygusundan çıkmak, zamanı iyi kullanmak.

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Yengeç ve Oğlak aile olmakla alakalıdır, dolayısıyla aile karmasıyla doğmuş olabilirsiniz. Geçmişten getirdiğiniz, aile ve ebeveynle ilgili bir travmanız varsa, duygusal blokajlarınızı çözmeniz gerekmektedir. Kariyerinizde kendiniz için önemli bir hayat amacı edinmelisiniz.

Kuzey Ay Düğümü

KOVA

İDEALLERİM DEMEYİ ÖĞRENMEK

Yeni ruhsal yolunuzu temsil eden Kuzey Ay Düğümü Kova bu hayatta yepyeni şeyler yapmaya geldiğinizi söylüyor. Sık sık ani değişimlerle karşılaşacağınız, hayatınızın bir döneminde yaşam tarzınızı radikal şekilde değiştirebileceğiniz hayatınız olacaktır. Bu hayatta ne yaparsanız yapın kendinizi "birey" olarak özgür ifade edeceğiniz iş, mekan ve kişileri seçin. Bunun için, bir amacınız, bir idealiniz veya kendinize özgü bir bakış açınız olmalı.

Kuzey Ay Düğümü Kova neyi temsil eder:

- İnsanların yararına çalışmak, fark yaratmak, idealler ve amaçlar edinmek, bilgiye ve bilime önem vermek.
- Değişim yapmak, seçicilik, sıra dışı olmaktan çekinmemek, akıllı ve planlı olmak.
- Özgürlüğe hak ve eşitliğe önem vermek.
- Hümanistlik, modernlikten yana bir tutum, kalıpları kırmak, dünya vatandaşı olmak.



Güney Ay Düğümü: **Aslan**

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Bu hayatta yepyeni şeyler yaşamaya geldiniz.

Ani değişimlerle karşılaşacak ve yaşam tarzınızı radikal şekilde değiştireceğiniz bir hayatınız olacaktır.

Kuzey Ay Düğümü

BALIK

KOŞULSUZ SEVGİYİ BİLMEK

Geçmiş hayatlarınızda zeka ve akıl en önemli kılavuzunuz iken, bu hayatta sezgi ve ilham en büyük rehberiniz olmalı. Yeni ruhsal yolunuzda ileri gitmek adına ruhsal seviyenizi yükseltmek için ruhunuzun besin kaynağı olan bilgileri akıl yoluyla değil, sezgi ve ilham yoluyla alabilirsiniz. Kuralları bir kenara koyup, sınırlı ve sıkıcı günlük işlerden uzaklaşıp, kendinizi doğanın kucağına atın ara ara. Bu size çok iyi gelecektir. Bu hayatta bilginin tecrübeyle ve çalışarak kazanıldığını ama yaratıcılığın ve ilhamın kalpten, ruhtan geldiğini anlamak sizin en önemli derslerinizden biridir. Bu yaşadığınız hayat için de geçerlidir. Kurduğunuz hayatı çalışarak ve emekle kurarsınız ama o hayatın içinde mutlu olmak kalp ve ruhun işidir.



Güney Ay Düğümü: **Başak**

Bırakmanız ve kazanmanız gerekenler:

Büyük bir karmik döngüyü tamamlamak için geldiğiniz söylenir. Geçmiş hayatlarınızda zeka ve akıl en önemli kılavuzunuzken, bu hayatta sezgi ve ilham en büyük rehberiniz olmalı. Koşulsuz sevgiyi bilmek ise yeni amacınız.

Kuzey Ay Düğümü Balık neyi temsil eder:

- Kendini akışa bırakabilmek, yaratıclık, ilhama açık olmak, hayal kurmak.
- Vizyonerlik, idealistlik, inançlı olmak, sınırları aşmak, ilahi güce güvenmek, kendini bir şeye adamak.
- Sanat ve estetik anlayışı, bilinçötesi bilgiye açıklık, ruhsal seviyeyi yükseltmek, koşulsuz sevgi, bilgelik.

Flört Stratejiniz Nedir?

1. Bir buluşma için hazırlanıyorsunuz. Stiliniz:

__A Kendi gardırobunuzdan ve mevcut kıyafetlerinizden en rahat olanları seçip giyersiniz.
__B Şık bir elbise ve öldüren cazibesiyle stiletto'lar herkes için ideal buluşma stilidir.
__C Büyükannenizin ilk aşkını gördüğü an giydiği gibi bir bluz olabilir. Böylece belki o gün biri de size aşık olabilir.

2. Yeni tanıştığınız biriyle eğlenceli vakit geçirdiniz. Ertesi gün siz:

__A Olabilecek tüm flörtöz emojileri kullanıp bir sonraki büyük gece için hazırlık yaparsınız.
__B Yumuşak keten çarşaflarınız ve aplikasyonlardaki kullanıcı puanlarınız gibi konularda onun da hoşuna gidecek dostça hatırlatmalarda bulunursunuz.
__C Hiçbir şey yapmamayı tercih edersiniz. Eğer aranızda gerçekten bir şey olacaksa hayat sizi kesinlikle bir araya getirecektir.

3. Düğündesiniz ve tatlı bir arayış içindesiniz. Kime yaklaşırsınız?

__A Bir şarkı istemek için DJ ile yakınlaşırsınız. Müziği sizi bir mıknatıs gibi çeker ve bırakın çeksin!
__B Clooney'nin tarzı ve Prens William'ın duruşuna sahip bir konuk olabilir. Kriterlerinizden asla ödün vermezsiniz.
__C Gelinin annesine yaklaşabilirsiniz. Kendi kızını evlendirdikten sonra konuyla ilgili sizin için de vereceği bilgelik dolu tavsiyeler olacaktır.

4. Barda seksi biri yanınıza yaklaşıp bir öpücük almak için geldi. Siz:

__A İçtiği kadehleri gerçekten olması gerektiği yere koyabilecek mi şaşkınlıkla izlersiniz.
__B Kadınlar tuvaletine kaçarsınız. Ve bu durumda onu da ihtimaller listenize eklemiş olursunuz.
__C Akışına bırakır ve onun ruh eşiniz olması için dua edersiniz.

5. 30 dakikayı aşkın süredir telefon elinizde, sosyal medyada dolaşıyorsunuz. Hissettiğiniz:

__A Sevinçten havalara uçuyorsunuz çünkü çok sayıda gömleksiz fotoğrafın olduğu tek yerin Bieber'ın sosyal medyası olduğunu gördünüz.
__B Cesur ve kararlı hissediyorsunuz. Baş parmağınızın nasırlaşmasının sebebi bu yorulmazlığınız olabilir.
__C Buna bir son verirsiniz çünkü orada başlayan tek büyük aşk hikâyesi yoktur.



Değerlendirme

Çoğunlukla A
Önceliğiniz Eğlence

Bu tükenmişliğiniz neden? Oysa ki her şey daha yeni başlıyor. Flört etmekle ilgili hiçbir şeyi çok dikkate almıyorsunuz. Gerçekten istediğinizin ne olduğu konusunda bir karara varmalısınız ve eğer bir gün işler gerçeğe dönerse duygularınızla asla savaşmamalısınız.

Çoğunlukla B
Her Şey İş

Flörtde de iş gibi düşünüyor, taslaklar hazırlıyor, hedefler belirliyorsunuz. Görevinize olan bu türlü bağlılıklarınız muazzam fakat görevinizin gerektirdiği gibi davranmaya artık son verin. Çünkü bazen kendiliğinden gelişen olaylar uzun vadeli ilişkiler için ideal zemin olabiliyor.

Çoğunlukla C
Beklemedesiniz

Geniş bir otoyolda uzaklara doğru açılmak umuduyla fakat rolantide gidiyorsunuz. Tesadüf eseri karşılaştığınız biri (şimdiye kadar gördüğünüz her romantik ilişkiye bakın) hiç beklemediğiniz kadar iyi çıkabilir. Ama biraz daha aktif olup elinizi taşın altına koymak size yardımcı olacaktır. Evet, bazı durumlarda kader devreye girebilir ama siz de biraz çaba harcarsanız işiniz kolaylaşır.